MULTICOOKING
TECHNOLOGY

OMNICHEF

Una nuova generazione di forni che combina cottura **tradizionale**, a **vapore** e a **microonde**.

Made in Italy dal 1948

LA RICETTA DI SEMPRE

Abbiamo preparato un numero voluttuoso, pieno di conforto e di amore per voi che ci leggete con tanta dedizione. Dalla copertina in poi, con una bella tavolozza di burro da condividere, ogni piatto è pensato come una gigantesca coccola dove il premio finale è il sapore. E dove le consistenze sono regine. Tanta morbidezza, cremosità, gusti soffici... per questo abbiamo dedicato un servizio ai modi di usare l'albume, magico e sorprendente. E non a caso, per la prima volta, il ricettario è preparato nelle case delle cuoche e dei cuochi autori delle ricette. A casa, sì, la dimensione dove la nostra ospitalità si magnifica, dove ci raccontiamo e dove sveliamo chi siamo. Nella mia famiglia si è sempre detto che chi citofonava poteva salire a mangiare (certo, poi trovava quel che trovava, scusa mamma), però l'idea di fondo mi è sempre piaciuta e i nostri ospiti erano sempre contenti. Johnny Dorelli cantava «Aggiungi un posto a tavola che c'è un amico in più», ecco, questo numero è così. E nel piatto solo cose buone, affettuose come la pastina, la mia coccola preferita da bambina, con un formaggino al centro che si scioglieva piano nel tepore del brodo, un omaggio sincero al focolare domestico che d'inverno, nelle settimane e nei mesi più freddi, è uno spettacolare riparo dalle avversità. E non dimentichiamoci di amare. Tanto. Tutto e soprattutto la vita.

Buon 2023 a voi che ci leggete e cucinate con noi. In pentola per questo nuovo anno mettiamo soprattutto l'ingrediente più dolce: l'amicizia.

Maddalena Fossati Dondero

@ mfossati@lacucinaitaliana.it maddalenafossati

Pastina col formaggino

320 g pastina tipo stelline
4 formaggini (o formaggio fresco tipo robiola o stracchino)
2 patate – 2 carote
1 gambo di sedano
1 cipolla piccola
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le verdure; tagliatele a tocchi e fatele appassire in una casseruola con un velo di olio; dopo 3 minuti salate e aggiungete 2 litri di acqua fredda; portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 50-60 minuti; spegnete e filtrate il brodo con un colino; aggiustate di sale e portate di nuovo a bollore. Cuocete la pastina nel brodo per 6 minuti. Insaporite a piacere con una macinata di pepe. Distribuite la pastina e il brodo nei piatti fondi e completate aggiungendo in ciascuno un formaggino.

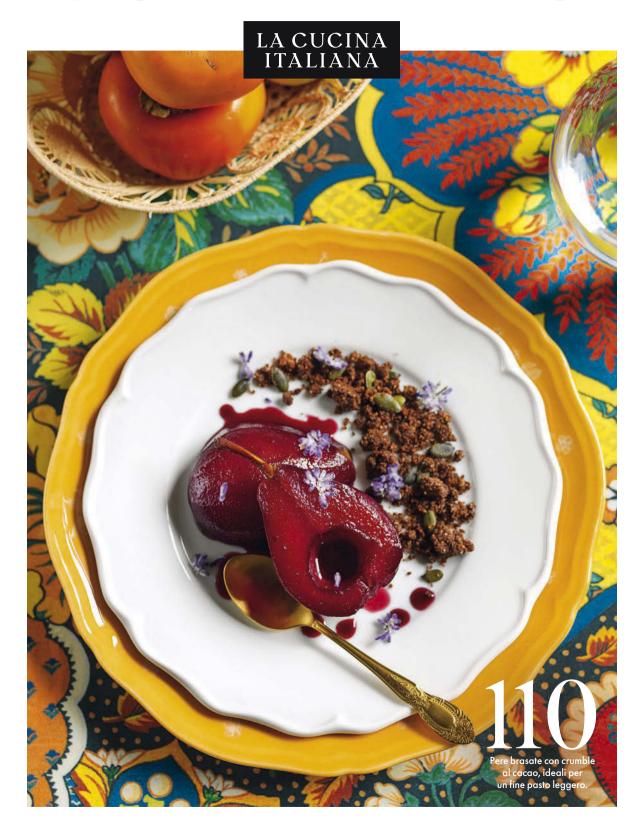
Piatto fondo e piatto piano **Virginia Casa**, cucchiaio **Sambonet**.

CUOCA **S. FOSCHINI**, FOTO **G. BARBAGELATA**, STYLING **B. PRADA**

GENNAIO 2023

SOMMARIO

110
Pere brasate con crumble al cacao, ideali per un fine pasto leggero.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

66
Il Teatro Farnese a Parma, Città creativa della gastronomia Unesco.

RICETTARIO

LA SCUOLA

GUIDE

98
Dora Maugeri e la sua cucina siciliana a Rocca delle Tre Contrade, nel Catanese.

In copertina: Burro al lampone sul biscotto (pag. 23). Ricetta di Joëlle Néderlants, food styling di Beatrice Prada, foto di Riccardo Lettieri.

121
La salsa olandese, un grande classico a base di burro e tuorli.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

abbonatiqui.it/rivista/la-cucina-italiana
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 01 – gennaio 2023 – **Anno 94°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
SARA FOSCHINI
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI (gbellegotti.ext@condenast.it)
Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
BARBARA DELLA TORRE (social media manager) – bdellatorre@condenast.it

Cuoche e cuochi
MICHELE COBUZZI, MARIA DONATI, SARA FOSCHINI, FRANCESCA GIOVANNINI, DORA MAUGERI, CRESCENZO MORLANDO, JOËLLE NÉDERLANTS, ANDREA RIBALDONE, SARA TIENI
Hanno collaborato
SARA BARILLA, ALVISE CAVALIERE, FIAMMETTA FADDA, ANDREA GRIGNAFFINI, SARA MAGRO, MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. SCALARCHIVES, SIMONE APRILE, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, MAURIZIO CAMAGNA, RICCARDO LETTIERI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Director, Social Strategy ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video, CNE RACHELE WILLIG

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Brand Ambassador La Cucina Italiana & CN Traveller FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

FOTO CHRISTIAN BANFIELD

A QUALCUNO PIACE CALDO

Nel bel mezzo di un rigido inverno può far piacere tirarsi su con qualcosa di caldo. Non a caso, l'11 gennaio si celebra l'Hot Toddy Day, giornata internazionale dedicata al drink irlandese a base di whiskey, acqua, miele e limone, capostipite dei cocktail per la stagione fredda. Si può onorare la ricorrenza con qualcosa di molto più sofisticato, come il Palefire del Connaught Bar, uno dei World's 50 Best Bars all'interno di uno storico albergo londinese. I due mixologist Agostino Perrone e Giorgio Bargiani, italiani doc, preparano questo «stagionale» con rum, sherry, infusione di bergamotto, radice di tarassaco e buccia di fava di cacao, sciroppo di macis, milky oolong (detto anche tè blu) e paw paw verjus, e lo servono con una sfera di ghiaccio al centro del calice, ma anche riscaldato a 60 °C. Passato il gelo? SARA MAGRO

STRANO, MA BUONO!

olio extravergine di oliva

+

crema al cioccolato fondente

+

grissini con cristalli di sale

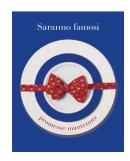
Sciogliete a bagnomaria del cioccolato fondente (scegliete la percentuale di cacao secondo il vostro gusto) oppure optate per una buona crema di cioccolato da spalmare già pronta. Distribuite una piccola quantità di crema sui grissini salati e completate con una goccia di olio extravergine di oliva. Gustate subito!

CONCORSO

ECCO IL NUMERO UNO

Al campionato dei formaggi svizzeri vince il Gruyère, seguito da altre prelibatezze prodotte nelle valli più sperdute

Erano mille e quarantatré le specialità casearie in gara ai Swiss Cheese Awards che si sono svolti a settembre 2022 a Le Châble, nel Vallese, e centocinquanta gli intenditori provenienti anche da Turchia, Stati Uniti, Giappone chiamati a valutarli. Hanno assaggiato Emmentaler, Sbrinz, Appenzeller, Tilsiter di latte crudo, Raclette du Valais e altri formaggi tipici. A parte qualche eccezione di latta di capra e di pecora, erano per lo più vaccini, selezionati uno per uno, tutti prodotti in fattorie a conduzione familiare, micro alpeggi e grandi aziende delle più sperdute valli svizzere. Come il vincitore di quest'anno, dodicesima edizione del concorso: il Gruyère Dop di Marc Delacombaz è fatto in un piccolo caseificio a Montbovon, una frazione di duecento persone nel Canton Friburgo, usando solo latte di nove produttori locali. Ma non sono mancati i riconoscimenti per altri prodotti pregiati. Medaglie e diplomi sono stati assegnati a tanti altri formaggi divisi in trentadue categorie, tra cui quelli innovativi, non ancora in vendita o sul mercato da massimo due anni. *formaggisvizzeri.it*

GOLOSO CHI LEGGE

Per undici anni Toni Cuman, gastronomo e sommelier, ha invitato nella nostra cucina giovani emergenti della ristorazione. In questo libro-tributo curato da Paola Ricas, allora direttore di *La Cucina Italiana*, 50 articoli di 50 chef che hanno mantenuto le promesse.

Immaginate un menù realizzato solo con ricette tratte da alcune delle più famose opere della storia della letteratura: dall'Antipasto russo di Dostoevskij ai Krapfen di banane di *Passaggio in India*. *O. Bongarzoni, Pranzi d'autore, Minimum Fax, 20 euro.*

Per veri appassionati, anche alle prime armi ma desiderosi di cimentarsi senza timori. Strumenti e accessori, ingredienti, tecniche e poi le ricette: le irrinunciabili e le creazioni dell'autore dal 2016 a oggi. *Florian Thireau, Il libro dei cocktail, Slow Food Editore, 35 euro.*

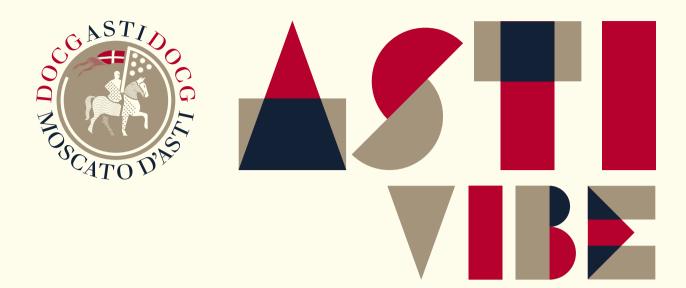



FOTO AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI, AG. IPA

EVENTI

UN FUTURO MIGLIORE

Unicef Italia e La Cucina Italiana insieme per la difesa dei diritti umani fondamentali

È vero che per gli gnocchi si usano le patate farinose? E che la salsa verde si fa con il cerfoglio? Il quiz è stato uno dei momenti clou di *TavolaRasa*, la cena di beneficenza organizzata da *La Cucina Italiana* con Unicef Italia per raccogliere fondi per progetti di tutela dei diritti umani fondamentali come cura, nutrizione, istruzione. Nel Salone degli affreschi dei Chiostri di San Barnaba a Milano, la serata si è svolta al ritmo dell'eccellenza italiana con menù di Davide Oldani, due stelle Michelin e una stella Verde, allestimento con vegetali di stagione di Funky Table e musica del rapper sostenibile Mr. Rain. Sul palco, Chiara Maci e Francesco Panella, noti volti della Tv, hanno intrattenuto il pubblico insieme con il nostro direttore Maddalena Fossati e con Arianna De Leo, Responsabile Filantropia Strategica Unicef Italia, fino alla lotteria finale. La serata è stata possibile anche grazie alla collaborazione dei nostri partner Arflex, Cenacolo Artom, Franciacorta, Iper La grande i, Scavolini, protagonisti di installazioni artistiche personalizzate, espressione dei valori di sostenibilità e non spreco. Ah, le risposte al quiz: vera la prima; falsa la seconda: ci vuole il prezzemolo!

Qui sopra, da sinistra, le signore di Unicef Italia Arianna De Leo, Cristina Spinelli, Elisabetta Della Croce, Claudia Curti, Ilaria Zanetti, Federica De Benedittis, Chiara Aluffi Pentini, Laura Verderosa. Dall'alto in senso orario, il Salone degli Affreschi allestito per la cena Unicef nei Chiostri di San Barnaba a Milano; lo chef Davide Oldani, il nostro direttore Maddalena Fossati, Chiara Maci e Francesco Panella conduttori di TavolaRasa; il Manzo all'olio di Davide Oldani; il rapper Mr. Rain; Francesca Airoldi, Chief Business Officer Condé Nast Italia e Unicef NextGen Board Member, Arturo Artom di Cenacolo Artom e Maddalena Fossati.

FOTO G. BASILICO, M. MONTINGELLI/SGP

I partner dell'iniziativa benefica, dall'alto a sinistra, in senso orario: Patrizia e Laura Colombo di Arflex; Stefano Borsoi e Michela Riva di Iper La grande i; sulla destra, Francesca Zocchi di Franciacorta con la sua ospite Giorgia Surina; Fabiana Scavolini. I particolari di alcune tavole allestite da Mariangela Negroni di Funky Table insieme a Valentina Guttuso di Talea Studio, che illustrano e simboleggiano la sostenibilità, valore imprescindibile per i partner della serata. In basso, la cucina Scavolini Formalia Outdoor.

Nella foto, Massimo Bottura e, sotto, il piatto «Il pane è oro», simbolo del suo pensiero antispreco. Lo chef modenese è cofondatore, insieme con la moglie Lara Gilmore, del progetto Food for Soul.

L'INTERVISTA

VIETATO SPRECARE

Secondo Massimo Bottura le grandi rivoluzioni si fanno a piccoli passi, imparando dal passato, ma con l'aiuto delle tecnologie più all'avanguardia

DI **MADDALENA FOSSATI**

Un ricordo felice delle tue feste in famiglia?
La colazione di Natale è un ricordo così felice che ho voluto riproporlo a Casa Maria Luigia, la nostra guesthouse nella campagna modenese: gnocco fritto e mortadella; frittata morbida in forno a legna con cipolla caramellata e affumicata, e aceto balsamico tradizionale Villa Manodori; cotechino cotto sotto la cenere con zabaione e sbrisolona; e l'erbazzone. Così è un po' come se fosse Natale tutti i giorni a Casa Maria Luigia!
Chi ha ispirato le tue scelte sostenibili?
La sostenibilità è un'eredità che arriva dalle nostre madri e dalle nostre nonne, è alla base della tradizione italiana. Le nostre nonne usavano ogni parte di ogni ingrediente. Ma non è solo una questione di ingredienti, bensì di cultura. Impari a non sprecare niente di un ortaggio o di un animale, impari che un pezzo di pane secco è oro. Un cambiamento può solo partire dal passato, che è esperienza, tradizione, territorio. Per scrivere il futuro, bisogna conoscerlo, guardarlo in modo critico.
Un piatto sostenibile tipico della tradizione italiana?
I passatelli, una ricetta emiliana facilissima che possono fare anche i bambini. Mia figlia Alexa l'ha imparata da sua nonna Maria Luigia e io da nonna →

FOTO ARCH. LCI, ARCH. CARITAS AMBROSIANA

Ancella. In mancanza del classico brodo di pollo, faccio bollire in acqua le croste avanzate di Parmigiano Reggiano, che sciogliendosi rilasciano le proteine e i grassi, e aggiungo verdure. Per i passatelli basta unire pane grattugiato, Parmigiano Reggiano, uova, noce moscata e scorza di limone. L'impasto si mette nello schiacciapatate, e da lì si lasciano cadere i vermicelli direttamente nel brodo che bolle in pentola. Appena salgono a galla sono pronti. Ecco come nasce un piatto straordinario da ingredienti ordinari.

Qual è il messaggio di Food for Soul?

Contrastare lo spreco alimentare e favorire l'inclusione sociale attraverso la forza della cultura, della bellezza e delle connessioni umane. Con mia moglie Lara siamo appena stati al Refettorio di Merida, in Messico, a festeggiare i due anni di attività del progetto. Abbiamo cucinato insieme ai volontari, condiviso pasti, storie e ricordi. È questo il messaggio che Food for Soul vuole dare: solo insieme, solo grazie alla collaborazione di tutti si può dar vita a una vera rivoluzione.

Come è nata la tua collaborazione con Grundig?

Fin dall'inizio, Grundig era interessata a Food for Soul non a Massimo Bottura, e questo mi ha colpito. Ha creduto nel progetto e sostenuto i suoi valori. Condivide e promuove la stessa missione: creare consapevolezza sugli sprechi alimentari, su come prevenirli e contrastarli, partendo dalla cucina di ogni giorno. È solo grazie ai gesti quotidiani di tutti che possiamo produrre un cambiamento e oggi abbiamo mezzi potentissimi per diffondere idee e innescare una rivoluzione. Servono cultura, conoscenza, coscienza, responsabilità. Verso se stessi, verso gli altri, verso ciò che ci circonda e, di conseguenza, verso il pianeta. Solo così può avvenire un cambiamento profondo, con l'aiuto della tecnologia. E Grundig in questo è all'avanguardia.

Cosa vedi nel futuro?

Nel mio futuro ci sarà sempre altro futuro, con un piede nel passato però. Il futuro va sognato, immaginato, costruito. «Coraggio» è il nome del futuro, e un coraggioso è il suo cittadino immaginario. Proprio perché è impossibile da anticipare, il futuro può essere solo sognato.

Il tuo sogno, dunque?

Un Refettorio in ogni luogo in cui la comunità ne abbia bisogno. ■

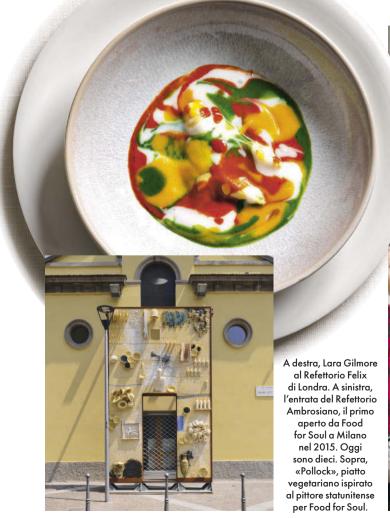
«Ricordo ancora uno dei miei pasti preferiti da bambino, una enorme tazza di latte caldo in cui tuffavo grandi pezzi di pane raffermo e tanto zucchero da tenere in piedi il cucchiaino»

A destra, Lara Gilmore al Refettorio Felix di Londra. A sinistra, l'entrata del Refettorio Ambrosiano, il primo aperto da Food for Soul a Milano nel 2015. Oggi sono dieci. Sopra, «Pollock», piatto vegetariano ispirato al pittore statunitense per Food for Soul.

FOTO ARCH. LCI, ARCH. CARITAS AMBROSIANA

AL CALDUCCIO DEL FUOCO DI CASA

Gennaio, che chiude la porta all'anno vecchio e la apre al nuovo, richiama il conforto del focolare ben rifornito di cibo e di vino da condividere

DI **MASSIMO MONTANARI**

Ogni inizio è un ingresso – ce lo assicura l'etimologia latina, da *in-ire*, entrare. Dunque un passaggio, l'attraversamento di una porta, materiale o metaforica, che ci introduce in un luogo, in un tempo, in una situazione nuova. Gli antichi Romani affidarono la protezione degli inizi e dei passaggi al dio Giano, in latino *Ianus*, da *ianua* che è appunto la porta. Divinità con due facce, una rivolta al passato, una al futuro. E quale passaggio, nello scorrere del tempo, è più suggestivo di quello che ci accompagna da un anno a un altro? A Giano fu infatti intitolato il mese di Gennaio, il latino *Ianuarius*. Ancora nel cristianissimo Medioevo la tradizione continua, e capita di trovare, nelle raffigurazioni dei mesi che arricchiscono portali di chiese, mosaici, muri affrescati, miniature di codici, questo Gennaio dai due volti, come quello che trovate riprodotto in questa pagina: un bassorilievo scolpito nell'archivolto della pieve di Santa Maria di Arezzo. «Hic est bifrons Ianuarius», precisa il cartiglio sopra l'immagine: questo è Gennaio bifronte. Entrambi i volti sorridono, come a dirci che l'anno passato ha fatto del suo meglio, e che altrettanto farà il prossimo. Messaggio rassicurante, che mi piace condividere oggi con le lettrici e i lettori di questa rubrica.

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

Il Gennaio bifronte è una figura allegorica, come tutte quelle che scandiscono le serie di mesi dell'iconografia medievale. Meno allegorici sono i particolari d'ambiente: il camino con la legna, costruito in una forma che per secoli resterà tipica delle case contadine; le lingue di fuoco che avvolgono il pentolone, che immaginiamo fumante e ripieno di cose buone e calde. La citazione classica in questo modo si fa occasione per richiamare il calore domestico del focolare, del cibo, della compagnia. A rendere ancora più concreto e realistico il quadro ecco i salumi appesi a stagionare, immagine di una dispensa ben fornita, di un lavoro ben fatto, di un cibo pronto a sfamarti e rallegrarti. Il tempo freddo dell'inverno è dedicato al maiale, nella tradizione contadina così come nelle raffigurazioni dei mesi, che in questa stagione si riferiscono all'allevamento del porco, alla macellazione, alla preparazione degli insaccati: pratiche essenziali per garantire continuità e sicurezza al sostentamento quotidiano. Ecco infine la brocca, che il Gennaio di Arezzo brandisce con la mano sinistra, mentre la destra impugna un oggetto che parrebbe un boccale. La immaginiamo ripiena di buon vino, che accompagnerà egregiamente i salumi e ci aiuterà a superare i rigori dell'inverno, che preme fuori dalla porta. Ormai siamo dentro, al calduccio. Ottimo inizio d'anno. ■

FOTO **AG. SCALARCHIVES**

Il surgelato che scalda il cuore

Una cena gustosa, pratica e sostenibile?
Con le Coccole Bonduelle si può!

Quanti di noi si sono trovati la sera, dopo una lunga, estenuante giornata, a tornare a casa con il solo desiderio di gustare un buon piatto, possibilmente sano, ma senza rinunciare al gusto?

Bonduelle ha pensato proprio a noi, per offrirci tutta la bontà e la praticità di **ricette surgelate a base di verdure**, coltivate nel rispetto dell'ambiente e adatte a soddisfare anche i palati più esigenti. Ne sono esempio le **Coccole, gustosi tortini a base di verdure** ideali per tutta la famiglia. Una gamma imperdibile che si compone di quattro gustose referenze: Coccole spinaci, fagiolini e broccoli, Coccole broccoli e carote, Coccole zucca e carote e Coccole Falafel.

Una volta provati, sarà difficile tornare indietro. Le Coccole, oltre a un avvolgente sapore di verdure appena colte, regalano grandi soddisfazioni per la semplicità di preparazione: **solo pochi minuti in forno o in padella** e saranno pronte per essere servite!

Da gustosi falafel da accompagnare allo spritz dell'aperitivo a sfiziosi miniburger a base vegetale, da stuzzicanti contorni per la carne o il pesce fino a ricche e colorate bowl di verdure: sono **tantissime le ricette a base di Coccole** con cui sbizzarrirsi, per fare felice tutta la famiglia con gusto e originalità. Questi tortini sono infatti anche a prova dei più piccoli, un modo creativo per avvicinarli alle verdure. Addio dunque pasti freddi assemblati o lunghe e tediose preparazioni, i surgelati Bonduelle conquisteranno i cuori di grandi e piccoli!

Da sempre Bonduelle accompagna i consumatori nell'evoluzione dei loro pasti quotidiani proponendo prodotti di qualità e versatili, risultato concreto di **ricerca e innovazione costante**. Le Coccole sono frutto di questo impegno, attraverso cui Bonduelle vuole ispirare il cambiamento verso un'**alimentazione a base vegetale**, rendendola più gustosa, sana, semplice e sostenibile, per contribuire al **benessere delle persone e del pianeta**.

PARTY TIME

Qualcosa di vecchio e qualcosa di nuovo. La formula di un ricevimento ben riuscito suona come quella di un matrimonio ben orchestrato

DI **FIAMMETTA FADDA**

In un corso di galateo contemporaneo, inaugurerei la lezione dedicata ai party, con la proiezione di Hollywood Party, *l'esilarante pellicola del 1968 in cui Peter Seller, invitato per sbaglio a un ricevimento vip, è protagonista di una successione di gaffe memorabili, tra cui una mano affondata in una ciotola di caviale e il lancio di un piccione arrosto sul toupet di un'ospite.*

Nonostante sia difficile arrivare a gaffe del genere, pure i passi falsi non mancano, anche perché il termine party, dal francese *partie*, che significa gioco, divertimento, partita, ha molte sfumature: dal tea party al cocktail party, al dinner party, al garden party. Sempre però è un ricevimento in piedi dove gli ospiti si servono da soli o prendono al volo piccoli bocconi da vassoi itineranti.

Regole base per il successo di qualsiasi party è che sia il più affollato possibile; che ci sia una ricca mescolanza sociale tra gli invitati («no one dimension guests!» esclamano i professionisti); che non ci sia uno stretto dress code (in una grande città non ci si cambia d'abito per un cocktail alle 19.30. Pena arrivare a evento terminato. Chi riceve invece è tenuto a un abbigliamento adatto all'occasione). Ottima idea inventarsi un pretesto per festeggiare: è il solstizio d'inverno; è il giorno d'ingresso nel proprio segno zodiacale; è il National Potluck Day, che il 20 gennaio a Minneapolis celebra questo nuovo appuntamento conviviale – nato dal ritrovarsi a casa tra studenti ciascuno contribuendo con un piatto – oggi diventato il prolungamento chic e informale per chiudere una serata a casa tra amici dopo un vernissage, una mostra, un concerto.

Ogni party ha la sua tempistica. Trattenersi mezz'ora è un lasso di tempo corretto, a meno che non sia previsto anche un buffet di più portate. Se l'invito specifica: dalle 18 alle 20, sarebbe sommamente scortese arrivare a filo della chiusura. Se il party è molto numeroso, presentarsi una mezz'ora dopo l'orario indicato è ammesso. Con qualche mossa strategica: se si vuole salutare con calma chi invita, si arriva puntualissimi (e poi si può andarsene presto, senza diffondersi in scuse elaborate); se si vuole incrociare il maggior numero possibile di ospiti, si arriva a metà serata; arrivare agli sgoccioli è come dire «sono qui tanto per fare atto di presenza». Chi invita si farà trovare vicino all'ingresso cinque minuti prima dell'orario indicato e di nuovo verso la fine della serata in modo da facilitare i saluti. Ringraziare, sempre, è un atto di cortesia dovuto, tanto più semplice oggi quando basta un whatsapp o una telefonata.

5 SITUAZIONI IMBARAZZANTI

Autoinvitarsi
Inammissibile. Scappatoia: l'irriducibile tenti di farsi invitare ricorrendo alla disponibilità di un conoscente invitato.

Presentarsi con una persona non invitata
Inammissibile. Scappatoia: tentare, telefonando in anticipo, con pretesti opportuni. Vedi sotto.

Chiedere se si può portare con sé un amico/a
Molto scortese. Si può osare dicendo: «Sai, quel giorno ho da me un amico di passaggio, non so se...».

Domandare chi sono gli altri invitati
Inammissibile. Instaura il sospetto che farete la conta di chi vi garba e chi no per accettare o rifiutare.

Disdire all'ultimo momento
Ammissibile solo in caso di vera emergenza. Chi organizza, comunque, sappia che su una trentina di invitati, di regola le disdette saranno cinque o sei.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

FOTO M. CIARAMICOLI, ARCH. LCI

CON SALMONE E PEPE ROSA

UN SOGNO DI BURRO

Appassionati, fatevi avanti. Ecco cinque spettacolari modi per presentarlo, spalmato in morbide onde su taglieri o su una tavolozza di pan di Spagna. Da condividere subito nel più voluttuoso dei party

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **ANGELA ODONE**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

AL LAMPONE
SUL BISCOTTO

**AI BROCCOLI
CON ACCIUGHE**

CON SALSA E CHIPS
DI BARBABIETOLA

Nella pagina precedente, vassoio di legno **Viridea**.

CON SALMONE E PEPE ROSA

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g burro
150 g salmone affumicato
30 g spinaci novelli
15 foglie di melissa – 1 lime
1 filone di pan brioche
finocchietto selvatico
rafano fresco – pepe rosa
sale fino e in fiocchi

Montate in spuma il burro con una bella presa di sale, usando le fruste elettriche. Distribuitelo sul tagliere con una spatola, unite il salmone in tocchetti, finocchietto, grani di pepe rosa leggermente pestati, rafano e scorza di lime grattugiati, fiocchi di sale, spinaci e melissa.
Servite con il pan brioche a fette.

AL LAMPONE SUL BISCOTTO

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER LA SALSA DI LAMPONI
375 g lamponi – 70 g zucchero
PER LA PASTA BISCOTTO
115 g zucchero – 110 g farina
15 g cacao amaro in polvere
3 uova – sale
PER LA SPUMA DI BURRO
300 g burro
120 g latte condensato
PER COMPLETARE
lamponi – verbena – menta
meringhe sbriciolate

PER LA SALSA DI LAMPONI
Cuocete i lamponi con lo zucchero; una volta disfatti, frullate e setacciate.
PER LA PASTA BISCOTTO
Montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale fino a formare una spuma soffice, che disegna. Unite la farina e il cacao setacciati mescolando dal basso verso l'alto.
Imburrate e infarinate uno stampo 30x40, foderatelo di carta da forno e imburrate e infarinate nuovamente.
Versatevi il composto e stendetelo su tutta la superficie; infornate a 180 °C per 8-10 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare.
PER LA SPUMA DI BURRO
Montate il burro con il latte condensato fino a ottenere una spuma soffice, poi incorporate la salsa di lamponi e mescolate delicatamente.
PER COMPLETARE Distribuite la spuma sul biscotto formando delle onde, completatele con lamponi, menta, verbena e meringhe sbriciolate.

AI BROCCOLI CON ACCIUGHE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

200 g burro
250 g cimette di broccolo
12 foglioline di cime di rapa
12 filetti di acciuga sott'olio
4 fette di pane casareccio
paprica affumicata – sale
nocciole – melagrana – pepe

Dividete le cimette di broccolo in ciuffi. Tenete da parte le più piccole, circa 40-50 g. Sbollentate le altre in acqua bollente salata per 4-5 minuti. Scolatele, raffreddatele e frullatele in crema con sale e pepe. Nella stessa acqua sbollentate le cimette tenute da parte e le foglioline di cime di rapa, per 1 minuto. Scolatele e asciugatele.
Montate il burro con un bel pizzico di sale usando la frusta elettrica fino a renderlo spumoso. Amalgametevi poi la crema di broccoli.
Distribuite la spuma di burro su 4 grandi fette di pane e completatele con le cimette e le foglioline di cime di rapa, le acciughe, nocciole spezzettate, chicchi di melagrana e un pizzico di paprica affumicata.

CON SALSA E CHIPS DI BARBABIETOLA

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g barbabietola già lessata
250 g burro salato morbido
25 g capperi dissalati
8 cetriolini sott'aceto
chips di barbabietola e di carota (in vendita già pronte)
aceto – senape
erba cipollina – cerfoglio
mini baguette – pancarré
olio extravergine di oliva
zucchero – sale – pepe

Tagliate a fettine la barbabietola già lessata e frullatela finemente con 15 g di aceto, 20 g di olio, una presa di sale e una di zucchero, pepe, una fetta di pancarré privata della crosta, 3 cetriolini, 15 g di capperi e 1 cucchiaino di senape.
Dividete in tocchi il burro morbido, raccoglietelo in una ciotola e lavoratelo con un cucchiaio finché non assumerà una consistenza morbida tipo pomata.
Distribuitelo su un tagliere, stendetelo con una spatola con movimenti morbidi e completatelo con la salsa di barbabietola, 4-5 cetriolini tagliati a metà nel senso della lunghezza, 1 cucchiaiata di capperi, chips di carota e barbabietola, erba cipollina tagliata a rocchetti e qualche foglia di cerfoglio.
Servite con le mini baguette.

AL CARAMELLO SALATO

Impegno Per esperti
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

200 g zucchero semolato
160 g panna fresca – 250 g burro
30 g cioccolato al latte – sale
10-12 gherigli di noce
1 mela rossa – 1 mela verde
pane integrale
zucchero a velo – lime

Raccogliete lo zucchero semolato in una casseruola con 40 g di acqua e cuocetelo fino a ottenere un caramello dorato. Versatevi la panna calda e mescolate finché non riprenderà una consistenza vellutata e omogenea, aggiungete un pizzico di sale. Fate attenzione perché subito si svilupperà un bollore tumultuoso: continuate a mescolare e dopo pochi istanti tutto tornerà normale. Quando il composto sarà diventato uniforme togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
Tagliate le mele in dadini conservando la buccia e spruzzateli con poco succo di lime.
Montate il burro con 2 cucchiai di zucchero a velo fino a quando non sarà diventato una spuma soffice.
Formate delle quenelle, aiutandovi con due cucchiai, e accomodatele sul piatto di portata. Completate con il caramello, gherigli di noce spezzettati, pezzetti di cioccolato e i dadini di mela. Accompagnate con fette di pane integrale.

UNA PRINCIPESSA CON LE *MANI* IN PASTA

Nobildonna e maestra di cucina. Emanuela Notarbartolo di Sciara ha realizzato questo insolito connubio. E spiega i segreti di un invito di successo. Dal menù alla scelta degli ospiti

DI **FIAMMETTA FADDA**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Nella pagina accanto, Emanuela Notarbartolo di Sciara nella sua cucina con uno scherzoso cuscinetto ricamato che dice «Una principessa non cucina mai». In questa pagina, il Timballo del Cardinale troneggia tra l'argenteria di famiglia animata da piccoli bouquet di rose.

A sinistra, la tavola è apparecchiata con il servizio eseguito su ordinazione da una manifattura belga sul modello dei piatti degli Asburgo: la tovaglia in lino è ricamata con lo stemma di famiglia; i bicchieri di Empoli aggiungono un tocco informale. Sopra, la Torta al limone, altro best seller della principessa. Nella pagina accanto, una fetta del trionfale timballo e la padrona di casa al lavoro in cucina.

A Emanuela Notarbartolo di Sciara in cucina piace fare da sé. Che sia per mettere a tavola i suoi otto nipoti e i loro amichetti, o qualcuno dei tanti amici famosi per titoli o per genio, o un centinaio di ospiti per qualche evento speciale, lei fa da sé. «Ho il mio metodo, non mi servono aiuti». Anche se quando la sua amica e principessa Giorgiana Corsini le ha chiesto di preparare un pranzo per mille invitati lei ha risposto: «Va bene, ma mi servono due persone per darmi una mano».

Questo suo metodo poi lo insegna, come altre nobildonne versate alla gastronomia, a scelti turisti desiderosi di sperimentare «the italian way» del ricevere. Non a caso Arrigo Cipriani confessa di aver imparato quasi tutto quello che sa dell'arte culinaria e dell'accogliere dalle sue clienti aristocratiche. Che è appunto la ragione per cui noi siamo venuti a trovare Emanuela Notarbartolo nella sua abitazione veneziana all'ultimo piano di Palazzo Albrizzi, uno dei più belli della città, con un magico giardino segreto chiuso tra le calli.

La padrona di casa ha imperiosi occhi azzurri e le cortesissime maniere di chi appartiene a una delle più antiche famiglie dell'aristocrazia siciliana che nei secoli ha dato all'Isola personaggi illustri nelle cui case si mescolavano blasoni nobiliari, arte e industria e dove la cucina, sia nelle occasioni mondane e istituzionali sia nella vita di ogni giorno, aveva un ruolo importante. Con uno speciale upgrading grazie a Emma, madre di Emanuela, dotata di «mano e palato assoluti», autrice negli anni Trenta del ricettario *La Cucina Elegante ovvero Il Quattrova Illustrato* con disegni di Gio Ponti, di tale successo mondano che a un certo punto Gabriele D'Annunzio la invitò al Vittoriale: «Ma mia madre rifiutò, perché la fama del poeta era piuttosto discutibile».

Quegli anni, a Milano, dove allora viveva la famiglia, erano intellettualmente straordinari, ricchi di persone che si incontravano in casa per scambiare idee, fare musica, sedersi a tavola. «Mia madre di solito assumeva delle cuoche incapaci che, dopo qualche mese, sotto la sua guida diventavano bravissime. Ma a noi non era permesso mettere piede in cucina», ride la principessa. «E così quando mi sono sposata non sapevo cuocere nemmeno un uovo. La grande maestra che ha reso possibile il mio salto è stata una vecchia fattoressa in pensione, scovata da mio marito, che rischiava di morire d'inedia, nella campagna intorno a casa, a Pienza. Era un genio, capace di fare dei grandi piatti con niente. E io passavo ore in cucina a guardare, imparare, carpire segreti». Diventata bravissima, è stata la volta di Emanuela di pubblicare *Il Gioco della Cucina* con l'editore Passigli e, adesso, di rimettersi a tavolino per dimostrare

che «il bello della nostra cucina è che non ha bisogno di ingredienti costosi per essere straordinariamente buona».

Giusto. Una casa patrizia dotata di eccellenti «cuochi di famiglia» non ci avrebbe emozionato, quella di una giovane sposa passata da livello zero a insegnante richiesta da Londra a New York per snobissime lezioni di cucina, sì. A questo punto immaginavamo una cucina vasta e ipertecnologica. Invece ci siamo trovati al centro di pochi metri quadrati. Eppure da qui escono il Timballo del cardinale e la Torta al limone, piatti con una storia e una presentazione principesche. Che assaggeremo. Qual è il segreto? «Il mio metodo», dice la padrona di casa. «Eccolo: 1) Organizzazione, distribuendo gli spazi per un razionale svolgimento del lavoro, 2) Ordine, praticando il mantra «usa, lava, riponi», 3) Tempismo, osservando la sequenza esatta necessaria a eseguire ciascun piatto fino al gesto finale del forno o del freezer».

Intanto che la principessa prepara il Timballo, avanziamo altre domande. Il peccato mortale in un menù? «Ripetere gli stessi ingredienti». E in un invito? «Mettere insieme persone che non si amano». I suoi ristoranti preferiti in città? «Le Vecchie Carampane, un classico; Al Ponte Storto, una trattoria vera; Da Ignazio, la gioia di un pergolato». Ah, e cosa pensa dell'Harry's Bar? «Sul tavolo in fondo a sinistra c'è una targhetta che dice "riservato ai senatori". Erano i grandi veneziani che ogni giorno alle 11,45 si trovavano lì a prendere l'aperitivo. Mio padre Marco non mancava mai all'appuntamento». A tavola, il timballo è una festa degli occhi e del palato. ■

Timballo del cardinale

Si racconta che a metà dell'Ottocento Francesco II, re delle due Sicilie, invitò a cena un cardinale. Richiesto di ideare un piatto in onore dell'ospite, il Cuoco di Corte pensò di creare un timballo del colore della porpora dell'invitato sostituendo dei pomodori alla classica crosta di pasta.

«Per 10-12 persone scelgo due chili e mezzo di pomodori tondi, tutti uguali, mi raccomando. (*In questa stagione scegliete le varietà invernali*, ndr). Li taglio in orizzontale, tolgo i semi, li sistemo sulla placca del forno coperta con carta oleata. Frullo 300 grammi di pane grattugiato, un mazzetto di basilico, origano e prezzemolo abbondanti, un bicchiere d'olio d'oliva, sale e pepe. Scaldo il forno a 180 °C. Farcisco i mezzi pomodori con il composto, e li cuocio in forno fino a quando li vedo ben asciutti, anzi un po' bruciacchiati. Lascio raffreddare. Intanto ho mescolato 250 grammi di parmigiano grattugiato con 700 grammi di mozzarella a dadini e ho fatto addensare a fuoco lento 800 grammi di salsa di pomodoro insaporita con sale, pepe e basilico. Copro una teglia di circa 30 centimetri di diametro con carta oleata e la ungo bene. Inizio a disporci i pomodori a raggiera partendo dal centro con la buccia verso il fondo. Li metto, a cornicione, anche sui bordi comprimendoli perché non si stacchino. Cuocio mezzo chilo di rigatoni per 3 minuti in acqua bollente, li scolo, li verso nella pentola con la salsa bollente di pomodoro, mescolo, li cuocio per altri 3 minuti, unisco mescolando parmigiano e mozzarella e verso il tutto sui pomodori nella teglia comprimendo con le mani per non lasciare vuoti. Metto nel forno già a 180 °C per 45 minuti. Tolgo dal forno e lascio riposare per una decina di minuti. Sformo il mio timballo sul piatto di portata. È buonissimo anche freddo».

IL FREDDO TI FA BUONO

Che inverno sarebbe senza la polenta? Di mais, ma anche di altri grani, caldissima, è il contorno che ci vuole adesso per carni, formaggi e salumi. Come lo speck, che nasce dall'incontro dell'arte nordeuropea dell'affumicatura con la stagionatura mediterranea all'aria

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

Ringraziamo il Consorzio Tutela Speck Alto Adige per i tranci di speck forniti per la fotografia.

POLENTA

Cibo povero per definizione, la polenta vive adesso una nuova giovinezza, partendo (come avviene per il pane, la pasta, le pizze) dalla selezione della farina di mais, ma anche di quelle di orzo, miglio, grano saraceno, segale.

A seconda del grado di macinazione la farina di mais offre consistenze più o meno grossolane: definita fioretto quando è fine, bramata se grossa (la più pregiata è quella di Storo, macinata a pietra). La polenta di grano saraceno è grigia («bigia» definì Manzoni quella fatta mangiare a Tonio nei *Promessi sposi*); in Valtellina si condisce con burro e formaggio e si chiama taragna. In alcune zone del Nordest è candidamente bianca, grazie al mais della varietà Biancoperla. In Toscana è dolce, perché fatta con la farina delle castagne Dop della Lunigiana.

Almeno una cinquantina i piatti della tradizione, dall'incatenata toscana alla carbonara abruzzese, passando per le più note «concia» (acconciata) in Valle d'Aosta (con toma e fontina), col Gorgonzola in Lombardia, con gli «osei» (uccellini) in Veneto, con le puntine di maiale in tutt'Italia. Ora è tempo di idee più ardite. Come quella di Orietta Berti che nel suo libro *Nella mia cucina. Le ricette di una vita* propone la finta pizza Margherita con bufala campana, ma con farina di mais. E se ne rimane? Si frigge, oppure – tagliata a fette – si fa «pasticciata», coperta di sughi e poi gratinata al forno.

CARTA D'IDENTITÀ

QUANDO NASCE **Quella a base di farina di mais diventa popolare nel Settecento. Prima si usavano principalmente orzo, grano, farro e anche fave pestate nel mortaio.**

LA PENTOLA **Per cuocerla, la tradizione vuole il paiolo (con un manico solo) di rame o ghisa dai bordi alti, così da diffondere il calore in modo uniforme.**

IL TEMPO **Bisogna armarsi di pazienza e forza: almeno un'ora per mescolare continuamente farina, acqua e sale con una frusta. Solo così si rende più digeribile e si eliminano i grumi.**

CONSERVAZIONE **Nonostante il suggerimento «consumare entro», la farina di mais non scade. Va però conservata in luogo fresco, meglio se in un barattolo di vetro. La polenta, una volta cotta, regge per un paio di giorni in frigorifero, avvolta in un canovaccio e poi nella pellicola trasparente.**

SPECK ALTO ADIGE IGP

Bisognerebbe andare in Alto Adige per scoprire tutti i segreti che fanno straordinario lo speck. I produttori, da buoni montanari, all'inizio vi diranno solo che la ricetta è fatta di poco sale, poco fumo e tanta aria fresca di montagna. Poi parleranno del trascorrere del tempo durante il quale le cosce di maiale nelle buie cantine si impregnano dei profumi di alloro, rosmarino, ginepro, pepe. Elementi essenziali, ma non gli unici, perché ognuno dei 28 produttori ha la sua ricetta segreta (c'è chi aggiunge zucchero), seppure all'interno del disciplinare a garanzia della qualità (e dei consumatori) del Consorzio Tutela Speck Alto Adige (che ha appena festeggiato i 30 anni). Così, alcune baffe avranno retrogusto di cumino e aglio e altre perfino dell'orientale coriandolo. In ogni caso, produrlo è un rito che si tramanda da generazione a generazione dal 1200, quando nei masi isolati dalla neve in inverno veniva prodotto il seitenspeck, che nasceva dalla necessità di conservare a lungo la carne fresca, per poi consumarla tutto l'anno.

Delizioso "nudo e crudo" (con o senza crosta, a fette, striscioline o a dadini), lo speck è ingrediente versatile in cucina, grazie al sapore non predominante e all'equilibrio delle spezie usate. Immancabile – in particolare – nei canederli. Consigliato pure con le patate ripiene con panna acida, gli asparagi e nel risotto ai porri. Ma anche semplicemente avvolto sui grissini. ■

DOVE NASCE **In Alto Adige, punto di incontro della tradizione nordeuropea di affumicare le carni e dei metodi mediterranei di stagionatura all'aria dei prosciutti.**

CARATTERISTICHE **Realizzato con cosce suine magre, è ricco di proteine e ha pochi grassi. Il tenore di sale non supera il 5% e la finezza del profumo è garantita dalla temperatura del fumo che nei 5 giorni di affumicatura resta sotto i 20 gradi. La stagionatura dura almeno 22 settimane.**

CONSUMO **Va conservato in luogo fresco e buio e rimosso dalla confezione sottovuoto alcune ore prima del consumo. Si taglia sempre controfibra, iniziando dal bordo, poiché si asciuga più facilmente. In questo modo la tenerezza dello speck si sprigiona completamente in bocca.**

PREZZO **In vendita a partire da circa 70 euro al chilo (va considerato che è privo di osso e quindi senza scarto).**

4 INGREDIENTI PER 4 COLAZIONI

Semolino, granola, uova, lamponi. Combinateli aggiungendo latte, zucchero e poco altro per un risveglio diverso dal solito tra il dolce e il salato

RICETTE
SARA FOSCHINI
TESTI
VALENTINA VERCELLI
FOTO
GUIDO BARBAGELATA
STYLING
BEATRICE PRADA

PANCAKE DI SEMOLA

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 litro latte**
- **160 g semolino**
- **160 g lamponi**
- **60 g farina 00**
- **55 g zucchero**
- **25 g burro**
- **10 g lievito in polvere per dolci**
- **2 uova – sale**
- **granola – succo di lampone**

Fondete il burro.
Amalgamate i tuorli, usando una frusta, con la farina e 60 g di semolino, versandoli a pioggia e intervallando con 500 g di latte e il burro, versati a filo. Unite quindi 15 g di zucchero, il lievito, un pizzico di sale e mescolate ancora.
Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto, mescolando dal basso verso l'alto con una spatola.
Scaldate una padella antiaderente, unta con un velo di burro; versate al centro della padella un mestolo di composto e fate cuocere per circa 1 minuto e mezzo, quindi voltate il pancake e cuocetelo ancora per 30 secondi. Ripetete l'operazione fino a esaurire il composto: otterrete circa 8 pancake.
Preparate la salsa: scaldate 500 g di latte (volendo, potete aromatizzarlo con una scorza di limone); unite 40 g di zucchero e 100 g di semolino versato a pioggia, mescolando con una frusta per 1 minuto; aggiungete 4 cucchiai di succo di lampone, 3-4 cucchiai di granola e spegnete.
Servite i pancake con la salsa e i lamponi freschi.

TORTA NEL BICCHIERE

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g latte**
- **150 g lamponi**
- **100 g granola senza zucchero**
- **100 g semolino**
- **65 g zucchero semolato**
- **50 g zucchero a velo**
- **2 albumi**
- **limone**

Scaldate in una padella la granola con 20 g di zucchero semolato, 1 cucchiaino di succo di limone e 2-3 cucchiai di acqua, per 2 minuti.
Dividete il composto in 4 bicchieri, compattandolo bene.
Montate gli albumi con 5 g di zucchero semolato a neve ferma.
Scaldate il latte con una striscia di scorza di limone; eliminate la scorza e unite 40 g di zucchero semolato e il semolino a pioggia, mescolando con una frusta, per 1 minuto; incorporate anche gli albumi montati, continuando a mescolare con la frusta per altri 2 minuti. Distribuite il composto ottenuto nei bicchieri.
Cuocete in una padella i lamponi con lo zucchero a velo e 2 cucchiai di succo di limone per 3 minuti, spezzettando i lamponi. Setacciate la salsa ottenuta, distribuitela nei bicchieri e servite.

SEMOLINO IMPANATO E UOVA STRAPAZZATE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g lamponi**
- **150 g granola senza zucchero**
- **140 g semolino**
- **10 uova**
- **latte – olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto di mele – sale – pepe**

Scaldate 500 g di latte, unite il semolino, un pizzico di sale e cuocete mescolando con una frusta per 1 minuto circa, finché non comincerà a rapprendersi. Versatelo quindi su un foglio di carta da forno, copritelo con un altro foglio e stendetelo con un matterello a 1 cm di spessore. Ritagliate dei rettangoli (9x5 cm), poi divideteli in due triangoli.
Frullate la granola. Sbattete 2 uova con un pizzico di sale.
Passate i triangoli di semolino prima nelle uova sbattute e poi nella granola.
Scaldate in una pentola abbondante olio di arachide e friggetevi i triangoli impanati, pochi per volta, per 3-5 secondi, girandoli su entrambi i lati; scolateli su carta da cucina.
Cuocete per circa 3 minuti i lamponi con un pizzico di sale, una macinata di pepe e 1 cucchiaio di aceto di mele, spezzettandoli con un cucchiaio. Volendo, setacciate poi il composto.
Strapazzate in padella per un paio di minuti 8 uova con 2 cucchiai di latte, un filo di olio extravergine, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Servitele con i triangoli di semolino e la salsa al lampone.

BASTONCINI DI SEMOLINO E GRANOLA CON UOVA IN VASOCOTTURA

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g latte**
- **150 g granola al lampone**
- **140 g semolino**
- **4 uova**
- **sale – pepe**

Scaldate il latte, unite il semolino, la granola e un pizzico di sale e cuocete mescolando con una frusta per circa 1 minuto, finché il composto non comincerà a rapprendersi.
Distribuitelo su un foglio di carta da forno, ricoprite con un altro foglio e stendetelo con un matterello a 1,5 cm di spessore. Ricavate dei bastoncini (2x9 cm); poneteli su un foglio di carta da forno, precedentemente oliato.
Cuoceteli in forno già caldo a 180 °C per 15 minuti, quindi proseguite la cottura in modalità grill per altri 10 minuti; voltate i bastoncini e fateli cuocere ancora per un paio di minuti.
Rompete le uova in 4 vasetti per la vasocottura e conditele con un pizzico di sale; sigillate i vasetti con il loro coperchio e cuocete in forno a microonde alla massima potenza per 45 secondi.
Condite le uova con una macinata di pepe e servitele con i bastoncini e, a piacere, con altra granola.

RICETTARIO

LA CUCINA ITALIANA

STASERA STIAMO A CASA

Ci aspettano piatti confortevoli, avvolgenti, semplicemente rassicuranti perché hanno i sapori familiari di sempre. Li hanno preparati i nostri cuochi accogliendoci nell'intimità delle loro cucine

RICETTE **SARA FOSCHINI**, **FRANCESCA GIOVANNINI**, **ANDREA RIBALDONE**, **SARA TIENI**, TESTI **LAURA FORTI**, **SARA TIENI**, **VALENTINA VERCELLI**, CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **MAURIZIO CAMAGNA**

APERITIVI E ANTIPASTI

Tramezzini alla padovana

Vellutata di finocchi allo zenzero e carciofi fritti

Hummus di lenticchie e cime di rapa con pane in padella

SARA FOSCHINI
Campana di origine e milanese di adozione, la nostra responsabile di cucina è a suo agio con i piatti della tradizione, come la pasta, fagioli e cozze di questo ricettario (di grande conforto e di facile preparazione), ma ama anche le incursioni nelle cucine orientali dalle quali trae spunti per ravvivare i nostri sapori, come nella vellutata allo zenzero e nello sformato.

FRANCESCA GIOVANNINI
Appassionata di cucina fin da bambina, apre il suo blog The Bluebird Kitchen a 29 anni. Propone piatti semplici «pensati per una mia coetanea che trascorre tutta la giornata fuori casa», con un approccio etico, come racconta anche nel suo libro *Cucina essenziale, semplice e consapevole*. Ha un orto e due galline, un cane e un gatto.

ANDREA RIBALDONE
Piemontese, è l'executive chef del ristorante gastronomico neostellato Lino di Pavia. Ha conquistato la prima stella Michelin nel 2003 a La Fermata a Spinetta Marengo (AL), seguita da quelle dei Due Buoi ad Alessandria, di Borgo Egnazia in Puglia e dell'Osteria Arborina a La Morra (CN). Dal 2018 coordina la ristorazione di Identità Golose Milano.

SARA TIENI
Giornalista, diplomata nel 2014 all'istituto di Alta Cucina francese Le Cordon Bleu di Tokyo, adora scoprire il mondo attraverso i suoi sapori per descriverli e per trasporli nei piatti di casa. Ma più di tutto ama stare a tavola. Perché, come diceva Virginia Woolf, «Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene».

TRAMEZZINI ALLA PADOVANA

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 300 g **8 fette di pancarré da tramezzino senza crosta**
- 300 g **soppressa veneta a fette sottili**
- 200 g **formaggio Asiago**
- 1 **cavolo cappuccio viola**
- 1 **limone**
- **maionese**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate il cavolo cappuccio e affettatelo molto sottilmente.
Conditelo con poco olio e 1 cucchiaio di succo di limone.
Affettate molto finemente anche l'Asiago.
Spalmate una fetta di pancarré con un sottile strato di maionese, quindi farcitela omogeneamente con uno strato di Asiago, uno di cavolo cappuccio e infine con la soppressa.
Chiudete con una seconda fetta di pancarré e spalmate anche l'esterno con un leggerissimo strato di maionese.
Ricavate 4 tramezzini rettangolari.
Scaldate una padella antiaderente o una tostiera. Posatevi i tramezzini dalla parte della maionese e spalmate leggermente di maionese anche la parte rivolta verso l'alto.
Cuocete a fuoco basso per 2 minuti, quindi girate e proseguite per altri due.
Servite ben caldi accompagnati con uno spritz.
IL SEGRETO Il leggero strato di maionese esterno si caramellizza rendendo il pancarré dorato e croccante. Distribuite le fettine di soppressa e di Asiago in due strati sottili: la consistenza al morso sarà molto piacevole.

VELLUTATA DI FINOCCHI ALLO ZENZERO E CARCIOFI FRITTI

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 500 g **finocchi mondati**
- 500 g **brodo vegetale**
- 10 g **zenzero fresco**
- 3 **fette di pane casereccio**
- 2 **carciofi**
- 1 **patata grande**
- 1 **foglia di alloro**
- **semi misti – farina di riso**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di semi – sale**

Pelate la patata e riducetela a tocchetti. Tagliate i finocchi a spicchi sottili.
Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e spremete la polpa per ricavarne il succo.
Scaldate un filo di olio di oliva in una padella, profumate con la foglia di alloro e rosolatevi la patata e i finocchi per 1 minuto; unite il brodo vegetale e il succo di zenzero, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Eliminate infine la foglia di alloro e frullate tutto.
Mondate i carciofi e tagliate i cuori a strisce sottili; infarinateli e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo per circa 4 minuti, quindi scolateli su carta da cucina.
Tagliate le fette di pane a cubetti, eliminando la crosta, ungeteli con un filo di olio di oliva e rosolateli in forno a 170 °C per circa 4 minuti.
Distribuite la vellutata di finocchi nei piatti e completate con i semi misti, i carciofi croccanti e i cubetti di pane rosolato. Profumate a piacere con una macinata di pepe e servite.

HUMMUS DI LENTICCHIE E CIME DI RAPA CON PANE IN PADELLA

Cuoca Francesca Giovannini
Tempo 1 ora più 2 ore di lievitazione
Difficoltà Facile
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 280 g **farina 0**
- 250 g **cime di rapa pulite**
- 150 g **lenticchie rosse decorticate**
- 10 g **zucchero**
- 8 g **lievito di birra fresco**
- 2 **spicchi di aglio**
- ½ **limone**
- **tahina**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

→

Sciogliete il lievito in 180 g di acqua tiepida e versatela in una planetaria; unite la farina, lo zucchero, 15 g di olio e 5 g di sale; lavorate con il gancio per l'impasto, a velocità elevata, per circa 1 minuto, finché il composto non comincerà a incordarsi e ad avere una consistenza morbida e appiccicosa. Coprite e lasciate lievitare in un luogo tiepido per 2 ore.
Infarinate il piano di lavoro, modellate l'impasto in 2 filoni. Dividete ciascuno in 5 parti e stendetele con il matterello, ottenendo dei dischi di circa 3 mm di spessore.
Scaldate a fuoco vivo una padella antiaderente e cuocetevi un disco alla volta, per circa 1 minuto, finché non cominceranno a formarsi delle bollicine sulla superficie; voltate il disco e proseguite la cottura per un altro minuto (eliminate ogni volta l'eventuale patina di farina rappresa sul fondo).
Sciacquate le lenticchie e cuocetele in acqua bollente salata per 12-13 minuti, eliminando la schiuma che affiorerà. Scolatele e frullatele con 2 cucchiai del loro liquido di cottura, il succo del ½ limone, ½ cucchiaio di tahina, 2 cucchiai di olio e sale.
Spezzettate le cime di rapa e cuocetele a fuoco vivo in una padella con 3 cucchiai di olio ben caldo, insaporito con gli spicchi di aglio schiacciati con la buccia e qualche rondella di peperoncino fresco, per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto e regolando di sale.
Distribuite le cime di rapa sull'hummus di lenticchie e condite tutto con un generoso giro di olio crudo.
Accompagnate con i dischi di pane in padella.

CIPOLLA AL SALE RIPIENA

Cuoco Andrea Ribaldone
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 cipolle gialle di media grandezza
50 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
30 g pangrattato
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Formate un strato di sale grosso in una teglia e posatevi le cipolle, con la buccia, facendole affondare un po' in modo che stiano in piedi.
Infornatele a 160 °C per 45 minuti circa: dovranno risultare morbide.
Sfornatele e lasciatele raffreddare; quindi, usando un coltello ben affilato, rimuovete la calotta; scavatele con un cucchiaio estraendo la polpa e frullatela con il parmigiano, il pangrattato, un po' di olio e di sale.
Farcite le cipolle con questo ripieno, collocatele di nuovo nella teglia, cospargetele con parmigiano e infornatele a 180 °C per 7-8 minuti, per farle gratinare. Servitele ben calde.
Da sapere Questo piatto, che Andrea Ribaldone ripropone solo nelle occasioni speciali, è un omaggio all'amico chef Riccardo Aiachini, di cui è stato socio per tredici anni al ristorante La Fermata di Alessandria.

Cipolla al sale ripiena

Tramezzini alla padovana *pag. 43*
Cipolla al sale ripiena *pag. 44*

Il calice di benvenuto, da servire con i tramezzini, può accompagnare anche la cipolla, se è una bollicina morbida, come il **Franciacorta Satèn** '61 di Berlucchi. Da uve chardonnay, profuma di frutta tropicale e agrumi canditi. ***22,50 euro, berlucchi.it***

Vellutata di finocchi *pag. 43*

Qui serve un bianco delicatamente aromatico, con note vegetali che vadano d'accordo con i finocchi e i carciofi. Provate il trentino **Müller Thurgau** Zeveri 2017 di Cavit: fresco, di grado alcolico contenuto, è piacevolissimo per i suoi profumi agrumati ed erbacei con note di salvia, sambuco e ortica. ***12,50 euro, cavit.it***

PRIMI

Pasta, fagioli e cozze

Gnudi di zucca e speck croccante

Zuppa pavese

PASTA, FAGIOLI E COZZE

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **cozze**
- 400 g **fagioli cannellini lessati**
- 320 g **pasta mista**
- 2 **spicchi di aglio**
- 1 **mazzetto di prezzemolo fresco**
- **concentrato di pomodoro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Soffriggete in una padella 1 spicchio di aglio con un paio di cucchiai di olio; unite 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, lasciate insaporire, quindi aggiungete i fagioli con la loro acqua di governo, regolando di sale, e fate cuocere per circa 40 minuti.
Frullate la metà dei fagioli.
Soffriggete in una casseruola 1 spicchio di aglio con 2 cucchiai di olio; unite le cozze e qualche gambo di prezzemolo; chiudete con un coperchio e fate aprire le conchiglie.
Sgusciate le cozze, tenendone da parte qualcuna con il guscio; filtrate la loro acqua di cottura e unitela ai fagioli frullati, aggiungete 1 bicchiere di acqua e cuocetevi la pasta secondo i tempi riportati sulla confezione, regolando di sale e di pepe. Aggiungete le cozze e i fagioli interi, quindi distribuite nei piatti, completando con prezzemolo tritato, le cozze con il guscio e un filo di olio.

GNUDI DI ZUCCA E SPECK CROCCANTE

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 1 ora

Linguine Milano

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 500 g **zucca mantovana**
- 250 g **speck a fettine sottili**
- 200 g **farina 00**
- 3 **uova**
- **Grana Padano Dop grattugiato**
- **salvia**
- **noce moscata**
- **burro – sale**

Tagliate la zucca in grossi pezzi e cuocetela per 15 minuti in pentola a pressione, nel cestello del vapore. In alternativa cuocetela in forno a 180 °C per 20-25 minuti.
Separate la polpa dalla buccia.
Unite alla polpa ancora calda la farina e amalgamate bene, poi, un po' alla volta, incorporate le uova, un pizzico di sale e di noce moscata: otterrete un impasto liscio e molto morbido.
Portate a ebollizione l'acqua in una pentola capiente. Salate, abbassate la fiamma e immergetevi un cucchiaio pulito per 30 secondi; quindi prelevate un po' di composto con il fianco del cucchiaio (non con la punta) e immergetelo nell'acqua: il composto cadrà sul fondo. Appena risale in superficie, lo gnudo sarà cotto. Procedete con una decina di gnudi alla volta, scolandoli con una schiumarola e ponendoli in una pirofila, fino a quando finirete il composto.
Cuocete le fettine di speck nel forno a microonde alla massima potenza, per 30 secondi alla volta finché non diventeranno croccanti. Tenete da parte.
Rosolate il burro con la salvia a fuoco dolce finché non diventa spumeggiante e color nocciola.
Scaldate brevemente gli gnudi in forno o nel microonde, quindi conditeli con burro e salvia abbondanti, il grana e lo speck croccante sbriciolato grossolanamente. Servite subito.

ZUPPA PAVESE

Cuoco Andrea Ribaldone
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **brodo di gallina o altro brodo di carne**
- 400 g **pane raffermo di grano duro**
- 300 g **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**

→

Riso al cocco con curry di ceci

8 uova
maggiorana
salvia
timo
sale

Portate il brodo a ebollizione, unitevi il pane spezzettato, il parmigiano, 4 uova intere e le erbe, finemente tagliuzzate; amalgamate tutto con una frusta a mano. Regolate di sale.
Distribuite la zuppa nei piatti e completate ciascuno con 1 tuorlo, foglioline di erbe aromatiche, parmigiano e, a piacere, una macinata di pepe.
DA SAPERE La ricetta è una dedica a Pavia, la città che ha accolto Andrea Ribaldone e dove il ristorante Lino sotto la sua guida ha riconquistato la stella Michelin.

LINGUINE MILANO

Cuoco Andrea Ribaldone
Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g una fetta di ossobuco
240 g pasta lunga tipo linguine
50 g riso
20 g Grana Padano Dop grattugiato
15 g burro
1 bustina di zafferano (in stimmi o in polvere)
½ carota
½ cipolla
vino rosso
prezzemolo
limone
olio extravergine di oliva
sale

Preparate la salsa: raccogliete il riso in una casseruola con 150 g di acqua fredda e un pizzico di sale; lessatelo per 30-35 minuti, finché non risulterà stracotto; infine unite lo zafferano, il grana e il burro e frullate tutto ottenendo una crema liscia e fluida.
Tagliate a dadini piccoli la polpa dell'ossobuco. Affettate finemente carota e cipolla, fatele appassire in una casseruola, unite poi i dadini di ossobuco, aggiungete il midollo, 1 bicchiere di vino rosso, un pizzico di sale e stufate il ragù per 1 ora e 30 minuti a fiamma dolce, bagnando, se serve, con un goccio di acqua; alla fine la carne dovrà essere morbida.
Tritate un ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con un goccio di olio e scorza di limone grattugiata ottenendo la gremolada.
Lessate le linguine, scolatele al dente e mantecatele con la salsa allo zafferano. Distribuitele nei piatti e completatele con 1 cucchiaiata di ragù di ossobuco e gocce di gremolada.
DA SAPERE Variando il formato della pasta, questa ricetta riprende lo Spaghetto Milano, creato da Andrea Ribaldone in occasione di Expo 2015, e premiato come migliore piatto dell'esposizione.

RISO AL COCCO CON CURRY DI CECI

Cuoca Francesca Giovannini
Tempo 40 minuti
Difficoltà Facile
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g latte di cocco
450 g ceci lessati
200 g riso Jasmine
40 g cocco grattugiato
2 stecche di cannella da 4 cm
1 cipolla bianca o gialla
1 lime
peperoncino fresco
peperoncino in fiocchi
curry
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Portate a ebollizione delicata 300 g di acqua con 200 g di latte di cocco e ½ cucchiaino di sale grosso (fate attenzione: quando il latte di cocco bolle si gonfia molto). Unite il riso e cuocetelo secondo i tempi riportati sulla confezione (12-13 minuti) a pentola coperta, senza mai scoperchiarla.
Affettate la cipolla e soffriggetela in una casseruola con un paio di cucchiai di olio, le stecche di cannella (schiacciatele leggermente senza spezzettarle), 4-5 rondelle di peperoncino fresco e un pizzico di sale per un paio di minuti, finché non sarà leggermente appassita. Unite i ceci, lasciate insaporire per 1 minuto, quindi aggiungete prima 2 cucchiaini di curry e, dopo 1 minuto, 400 g di latte di cocco; proseguite la cottura per 20 minuti, a fuoco dolce.
Reidratate il cocco grattugiato in 200 g di acqua per qualche minuto; strizzatelo bene e conditelo con il succo del lime, un pizzico di sale, un pizzico di peperoncino in fiocchi; mescolate il composto con le mani, pizzicandolo un po' con le dita.
Distribuite il riso nei piatti, conditelo con il curry di ceci, completate con il cocco grattugiato, prezzemolo tritato e servite.

Pasta, fagioli e cozze *pag. 48*
Hummus di lenticchie *pag. 43*

Il salmastro delle cozze, la pastosità dell'hummus e l'amarognolo delle cime di rapa trovano il compagno ideale nel **Castel del Monte Bombino Nero Rosato** Parchitello 2021 di Giancarlo Ceci, che ha aromi di ciliegie e lamponi e un carattere deciso. *10,50 euro, giancarloceci.com*

Gnudi di zucca *pag. 48*

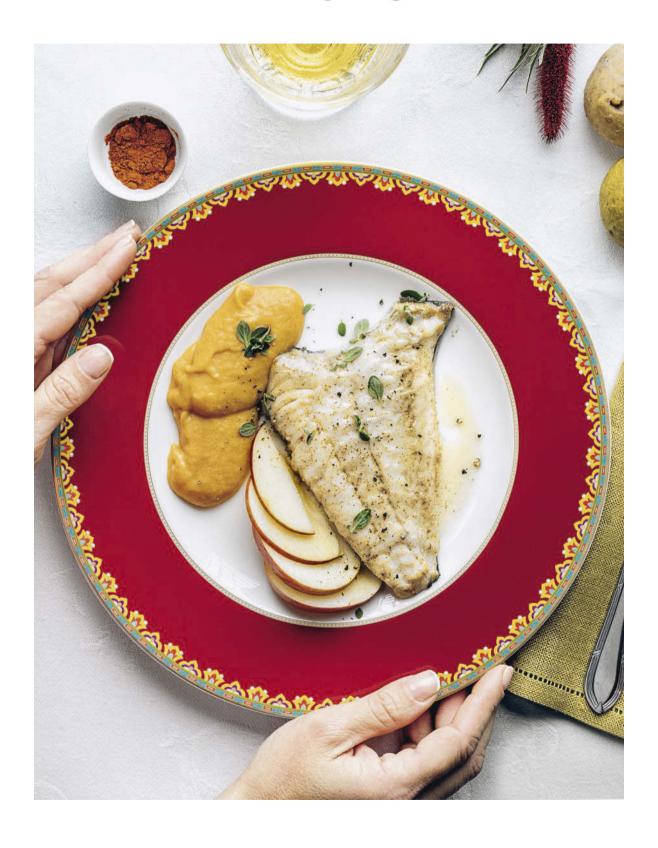
Per mettere d'accordo la dolcezza della zucca, la sapidità dello speck e la nota speziata ci vuole un **Kerner**, bianco della Valle Isarco. Il Praepositus 2021 di Abbazia di Novacella è potente, con un sapore che ricorda la scorza di arancia e lo zenzero. *18,50 euro, kloster-neustift.it*

Zuppa pavese *pag. 48*

Per tradizione si abbina il **Riesling Italico**, un bianco locale leggero e semplice. Tra i migliori dell'Oltrepò Pavese c'è l'Italico di Pietro Torti, minerale, persistente e grintoso, ideale con le uova. *14 euro, pietrotorti.it*

Linguine Milano *pag. 50*

Stappate il Moro di Testa 2019 di Feudi del Pisciotto, **rosso siciliano** a base di syrah con una piccola aggiunta di nero d'Avola; strutturato ed elegante, ha note speziate e un sapore fresco che ricorda le more e il cassis. *40 euro, feudidelpisciotto.it*

PESCI

Filetto di rombo al Calvados e crema di porri alla paprica

FILETTO DI ROMBO AL CALVADOS E CREMA DI PORRI ALLA PAPRICA

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,5 kg filetti di rombo**
- **500 g brodo vegetale**
- **3 mele Annurche**
- **2 porri**
- **1 patata piccola**
- **paprica dolce**
- **distillato di mele Calvados**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Pelate la patata e 1 mela e tagliatele a pezzi; tagliate i porri a rondelle, eliminando la parte verde. Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio e rosolate la patata, la mela e i porri per 1-2 minuti; unite il brodo vegetale e fate cuocete per 25 minuti, regolando di sale. Unite 1 cucchiaio di paprica dolce e frullate tutto con un frullatore a immersione, ottenendo una crema.
Scaldate un filo di olio in una padella e cuocete i filetti di rombo dalla parte della polpa per 2 minuti; voltateli, regolate di sale, sfumate con una spruzzata di Calvados e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti.
Tagliate le altre 2 mele a fettine sottili, eliminando la parte centrale con il torsolo.
Eliminate la pelle dai filetti di rombo e serviteli con la crema di porri e le mele a fettine, guarnendo con foglioline di maggiorana e una macinata di pepe.

POLPETTE DI SALMONE ALL'ARANCIA CON BROCCOLI

Cuoca Sara Tieni
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g trancio di salmone**
- **500 g broccoli**
- **300 g pangrattato**
- **30 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **3 uova**
- **2 arance non trattate**
- **1 limone non trattato**
- **prezzemolo tritato**
- **zenzero fresco**
- **rosmarino fresco**
- **vino bianco secco**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Cuocete il salmone in forno a 170 °C per 15-20 minuti. Privatelo di pelle ed eventuali lische e sbriciolatelo in una ciotola.
Amalgamatelo con le uova, quindi unite un po' di prezzemolo, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 150 g di pangrattato, il grana e salate. Fate riposare il composto in frigo per 20 minuti.
Sbianchite intanto i broccoli in acqua bollente salata per 30 secondi. Scolateli con una schiumarola, in una capiente ciotola con acqua e ghiaccio e lasciateli raffreddare.
Ributtate i broccoli nell'acqua bollente e proseguite la cottura per 10-15 minuti. Scolateli e teneteli da parte.
Grattugiate la scorza di 1 arancia. Spremetene il succo e mescolatelo con ½ bicchiere di vino bianco.
Pelate l'altra arancia a vivo, eliminando cioè anche la parte bianca della scorza e la pellicina; dividetela a tocchetti.
Modellate il composto di salmone con le mani leggermente umide formando delle polpette; passatele nel restante pangrattato.
Rosolate in una padella 2-3 spicchi di aglio, rimuoveteli e adagiatevi le polpette (poche alla volta) e 1 rametto di rosmarino. Rosolatele sulla fiamma vivace per 2-3 minuti per lato o fino a quando non saranno dorate.
Sfumate con il succo di arancia al vino bianco, abbassate la fiamma e terminate la cottura per altri 3-4 minuti. All'ultimo unite i tocchetti di arancia.
Saltate in padella i broccoli con olio caldo e 2 spicchi di aglio. Regolate di sale, spegnete e unite la scorza di arancia grattugiata.
Servite le polpette con i broccoli.

Polpette di salmone all'arancia con broccoli

VERDURE

Pasticcio di cavolfiori

Torta con porri e cardoncelli

Sformato di spinaci e patate al taleggio

PASTICCIO DI CAVOLFIORI

Cuoca Francesca Giovannini
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cavolfiore arancione pulito
500 g cavolfiore viola pulito
500 g latte di soia senza zucchero
150 g formaggio tipo casera o fontina
50 g farina 00
limone
noce moscata
olio extravergine di oliva
timo – sale

Dividete i cavolfiori in cimette e tagliate a pezzetti il gambo centrale. Sbollentate per 5-6 minuti in acqua salata e acidulata con il succo di limone prima il cavolfiore arancione e poi quello viola.
Intiepidite il latte di soia.
Scaldate 50 g di olio e unite la farina, mescolando con una frusta, finché il composto non comincerà a sobbollire. Aggiungete il latte intiepidito, un pizzico di sale, una grattugiata di noce moscata e proseguite la cottura per circa 3-4 minuti, mescolando con la frusta, finché la besciamella non comincerà ad addensarsi. Amalgamatevi 120 g di formaggio, tagliato a dadini, e le foglioline di un paio di rametti di timo.
Mescolate bene i cavolfiori sbollentati con la besciamella al formaggio.
Ungete una teglia rettangolare (27x19 cm, h 6 cm) con olio e trasferitevi i cavolfiori conditi con la besciamella.
Grattugiate il formaggio rimasto e distribuitelo sul pasticcio; completate con le foglioline di 2 rametti di timo e una grattugiata di noce moscata; infornate in forno già caldo, a 190 °C, in modalità ventilata, per circa 20 minuti.

TORTA CON PORRI E CARDONCELLI

Cuoca Francesca Giovannini
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g porri puliti
400 g funghi cardoncelli (in alternativa champignon)
230 g patate
150 g farina 0
70 g farina di ceci
1 spicchio di aglio
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
timo – sale – pepe

Tagliate i porri a rondelle e rosolateli in una padella con un paio di cucchiai di olio, un paio di rametti di timo, un pizzico di sale e una macinata di pepe per 2-3 minuti; unite ½ bicchiere di acqua e stufateli a fuoco dolce per 25 minuti.
Pulite i funghi e affettateli per il lungo; rosolateli in una casseruola con l'aglio schiacciato con la buccia e un paio di cucchiai di olio per 2-3 minuti, regolando di sale e di pepe. Sfumate con ⅓ di bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti.
Pelate le patate e tagliatele a fettine sottilissime.
Impastate la farina 0 e la farina di ceci con 80 g di acqua, 80 g di olio e ½ cucchiaino di sale; raccogliete l'impasto in una palla, quindi stendetelo su un foglio di carta da forno, ottenendo una sfoglia circolare di 3-4 mm di spessore.
Distribuitevi sopra i porri stufati rimanendo un paio di centimetri all'interno del bordo; quindi disponete sopra i porri prima le fettine di patata, sovrapponendole leggermente, e poi le fette di funghi.
Ripiegate il bordo di pasta verso il centro della torta, insaporite con le foglioline di un paio di rametti di timo e infornate a 190 °C per 40 minuti circa.
Sfornate la torta, lasciatela intiepidire e servitela.

SFORMATO DI SPINACI E PATATE AL TALEGGIO

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g patate lessate
500 g spinaci lessati
150 g taleggio
130 g ricotta
50 g panna fresca
2 uova
1 bustina di zafferano
Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
latte – burro
sale

Preparate una salsa al parmigiano: scaldate in una piccola casseruola 50 g di latte con la panna facendo attenzione che non raggiunga l'ebollizione; unite 100 g di parmigiano e un pizzico di sale e mescolate con una frusta per un paio di minuti, finché non otterrete una salsa liscia e omogenea.
Schiacciate le patate lessate con una forchetta, conditele con una presa di sale e la bustina di zafferano, quindi unite ½ bicchiere di latte. Lasciate raffreddare e unite il taleggio a pezzetti, 1 uovo sbattuto, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato.
Strizzate bene gli spinaci e mescolateli con 1 uovo sbattuto, 1 cucchiaio di parmigiano, la ricotta e un pizzico di sale.
Imburrate uno stampo (18 cmx9 cm, altezza 6 cm) e distribuitevi all'interno prima il composto di spinaci, quindi le patate allo zafferano, comprimendole bene.
Infornate nel forno già caldo a 180 °C per 40 minuti circa.
Sfornate, lasciate raffreddare a temperatura ambiente e sformate.
Servite lo sformato con la salsa al parmigiano.

Filetto di rombo al Calvados *pag. 52*
Torta con porri e cardoncelli *pag. 56*

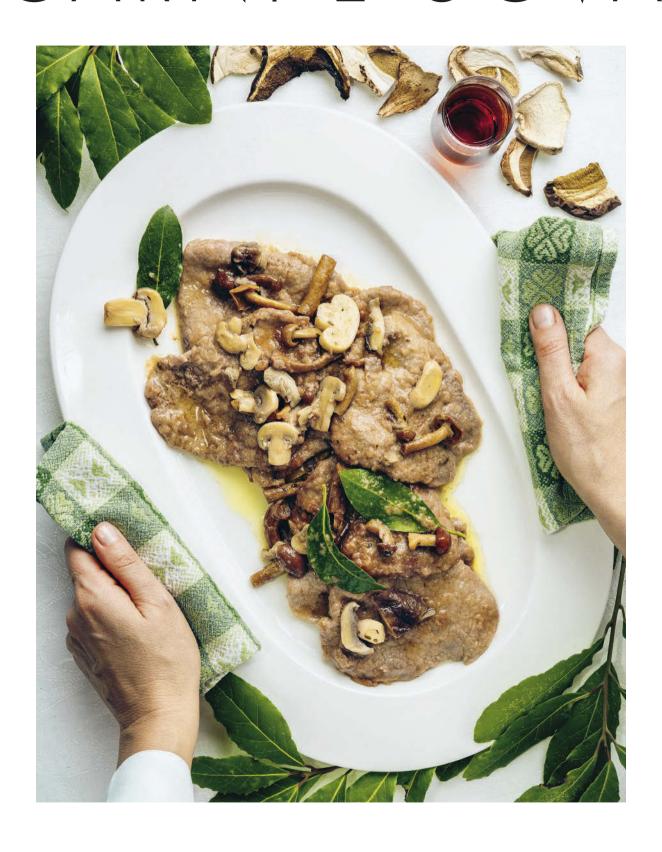
Il condimento del rombo e il sapore delicatamente dolce della torta sono valorizzati da una bollicina giovane e fragrante. Ci piace l'**Asolo Prosecco Superiore Brut** Collezione Serenitatis di Montelvini per gli intriganti profumi di mela verde e la sua tipicità. *9 euro, montelvini.it*

Polpette di salmone *pag. 52*
Pasticcio di cavolfiori *pag. 56*

Le verdure come i cavolfiori e i broccoli hanno una leggera nota sulfurea che sta bene con un vino bianco dal sapore vegetale. Il **Sicilia Bianco** Urra di Mare 2021 di Mandrarossa è un Sauvignon con aromi di menta e basilico. Il suo gusto sapido è perfetto anche con i pesci più saporiti, come il salmone. *12 euro, mandrarossa.it*

CARNI E UOVA

Scaloppine al Marsala e funghi

Rotolo di cappone ripieno

Uovo in camicia e patate schiacciate con salsa di cocco e briciole croccanti

SCALOPPINE AL MARSALA E FUNGHI

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **12 fettine di scamone di manzo**
- 350 g **funghi misti sott'olio**
- 200 g **farina 00**
- **alloro fresco**
- **Marsala**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro**
- **sale**

Versate la farina su un tagliere e stendetela in modo da ottenere uno strato uniforme. Impanatevi le fettine di scamone, pressandole bene con le mani, per fare aderire la farina omogeneamente.
Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio con 1 noce di burro e 2 foglie di alloro. Quando il composto sfrigola, adagiate 4 fettine di carne. Fate rosolare 2 minuti per parte, quindi salate e sfumate con 20 g di Marsala.
Abbassate la fiamma, unite 4 cucchiai di funghi ben sgocciolati dal loro olio di conservazione e fate cuocere coperto per altri 2 minuti. Rimuovete le scaloppine e il loro sughetto e procedete allo stesso modo con le fettine di carne rimanenti.
Da sapere Per una buona cottura, portate a temperatura ambiente la carne prima di impanarla nella farina. In questa stagione potete optare anche per i funghi surgelati, ottimi sostituti di quelli sott'olio.

ROTOLO DI CAPPONE RIPIENO

Cuoco Andrea Ribaldone
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 1 **cappone**
- 200 g **Grana Padano Dop grattugiato**
- 150 g **uvetta reidratata in acqua o Vermut**
- 100 g **bietole mondate**
- 100 g **nocciole del Piemonte tostate**
- 2 **cespi di pak choi**
- 1 **uovo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Disossate il cappone: apritelo a libro e rimuovete gli ossi. Spianate la polpa con un batticarne ottenendo uno spessore uniforme; rifilate la carne lungo il bordo. Si tratta di un'operazione complessa, che potete far fare al vostro macellaio.
Tagliate a dadini i ritagli di carne e mescolateli con l'uvetta, le bietole tritate finemente, il grana, le nocciole (intere o spezzettate grossolanamente), l'uovo, sale e pepe. Amalgamate gli ingredienti ottenendo un composto omogeneo, stendetelo sul cappone e arrotolatelo. Avvolgetelo nella pellicola adatta per la cottura oppure in un foglio di alluminio, immergetelo in abbondante acqua bollente molto salata e cuocetelo per 1 ora. Lasciatelo infine raffreddare nell'acqua, poi liberatelo dall'involucro e rosolatelo in padella con un filo di olio per 5 minuti per lato, finché la pelle non sarà diventata croccante.
Servite il cappone a fette accompagnato con il pak choi, saltato in padella per pochi secondi in un velo di olio ben caldo.
Memoria Per Andrea Ribaldone questo arrosto ha un forte valore simbolico, in quanto da sempre protagonista di tutte le grandi feste in famiglia, a Lu Monferrato.

UOVO IN CAMICIA E PATATE SCHIACCIATE CON SALSA DI COCCO E BRICIOLE CROCCANTI

Cuoca Sara Tieni
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g **patate**
- 150 g **latte di cocco**
- 4 **uova**
- **pane raffermo**
- **zafferano**
- **curry**
- **rosmarino**
- **aceto di mele**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe nero**
- **sale**

Pelate le patate, tagliatele in due e fatele cuocere a vapore nella pentola a pressione per 15 minuti. Una volta cotte, tenetele in caldo.
Avvolgete il pane raffermo in un telo e rompetelo con un batticarne riducendolo in briciole grossolane. Conditele con poco olio, sale e qualche ago di rosmarino. Infornatele in forno ventilato a 180 °C per 5-8 minuti, finché non saranno dorate.
Raccogliete il latte di cocco in una casseruola con 3 cucchiai di curry e 1 bustina di zafferano; mescolate a fiamma dolce finché avrete una salsa omogenea. Tenete in caldo.
Fate bollire l'acqua in una casseruola larga e non troppo profonda, salate e unite 1 cucchiaio di aceto di mele.
Rompete delicatamente un uovo in una ciotolina. Abbassate la fiamma dell'acqua, create un vortice con un cucchiaio e al centro del vortice calate delicatamente l'uovo.
Cuocetelo per 2 minuti, quindi scolatelo con la schiumarola e adagiatelo in un piatto.
Ripetete l'operazione con le altre 3 uova.
Passate le patate, ben calde, con uno schiacciapatate, salatele e distribuitele nei piatti; con un cucchiaio fate un piccolo incavo e adagiatevi l'uovo. Versate 2 piccoli mestoli di salsa al curry calda ma non bollente e finite con le briciole di pane tostate.

Sformato di spinaci e patate *pag. 56*

Sta bene una bollicina leggera, ma con la struttura adatta per la crema al parmigiano. Lo **Spumante Dosaggio Zero** Millesimato 2019 Adamah di Lazzari è uno **Chardonnay** del Monte Netto bresciano. I particolari terreni gli danno un sapore che ricorda lo zafferano. ***21 euro, lazzarivini.it***

Scaloppine al Marsala *pag. 60*

Rosso elegante, non troppo invecchiato: a noi piace l'abbinamento con il **Langhe Nebbiolo** BricdelBaio 2021 di Ca' del Baio, che nasce nelle vigne di Barbaresco e Treiso e affina in grandi botti di legno. Prodotto da un'azienda familiare gestita da tre sorelle, è fruttato, con un finale piacevolmente tannico. ***19 euro, cadelbaio.com***

DOLCI

Pere al vino rosso e zabaione

Sformatini all'arancia e gorgonzola con salsa fondente

Muffin alla banana

PERE AL VINO ROSSO E ZABAIONE

Cuoco Andrea Ribaldone
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE PERE
4 pere Martin Sec o Kaiser
250 g vino rosso di qualità
50 g zucchero
anice stellato
cardamomo
cannella in polvere

PER LO ZABAIONE
4 tuorli
100 g Moscato d'Asti
zucchero

PER LE PERE
Sbucciate completamente le pere e accomodatele in piedi in una piccola casseruola in cui stiano ben serrate tra loro. Aggiungete il vino, lo zucchero, ½ stella di anice, 2 baccelli di cardamomo, ½ cucchiaino di cannella, coprite con il coperchio e cuocetele a fiamma bassa per 30 minuti dal bollore. Alla fine dovranno essere morbide ma non disfatte. Lasciatele raffreddare nella salsa, quindi scolatele e addensate leggermente la salsa.

PER LO ZABAIONE
Raccogliete in una bastardella i tuorli e 2 cucchiai di zucchero, sbattete con una frusta finché lo zucchero non si sarà sciolto, poi stemperate con il Moscato.
Ponete la bastardella su un bagnomaria appena fremente e continuate a sbattere per 4-5 minuti finché lo zabaione non sarà diventato denso e spumoso.
Servitelo caldo con le pere e la loro salsa: sarà un dessert ideale per chi non ama la pasticceria e preferisce terminare il pasto con sapori non troppo dolci.

SFORMATINI ALL'ARANCIA E GORGONZOLA CON SALSA FONDENTE

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g ricotta
130 g albumi
100 g zucchero
100 g panna fresca
100 g cioccolato fondente 85%
75 g tuorli
50 g gorgonzola dolce
20 g amido di mais
2 arance
liquore all'arancia
burro

Preparate il composto degli sformatini: mescolate in una ciotola la ricotta, il gorgonzola, lo zucchero, i tuorli, l'amido di mais, 2 cucchiai di liquore all'arancia e la scorza grattugiata di 2 arance.
Montate gli albumi a neve e incorporateli al composto, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto.
Imburrate 4 stampini rotondi (ø 7 cm, altezza 5 cm) e distribuitevi il composto.
Cuocete in forno a bagnomaria, a 180 °C per 30 minuti, coprendo la superficie degli stampini con un foglio di alluminio.
Sfornate, lasciate raffreddare e sformate.
Scaldate in un pentolino la panna, senza portarla a ebollizione, e scioglietevi il cioccolato fondente spezzettato, ottenendo una salsa.
Servite gli sformatini con la salsa fondente, completando a piacere con fettine di kumquat e panna montata.

MUFFIN ALLA BANANA

Cuoca Francesca Giovannini
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 MUFFIN

190 g farina 00
100 g zucchero muscovado
70 g olio di semi di girasole
30 g cioccolato fondente
2 banane molto mature
½ bustina lievito in polvere per dolci
½ cucchiaino di cannella in polvere

Schiacciate le banane con una forchetta in una ciotola. Unite l'olio di girasole e mescolate, quindi amalgamate lo zucchero, poi la cannella e la farina, sempre mescolando, e, infine, il lievito e il cioccolato fondente tritato grossolanamente al coltello.
Tagliate 6 quadrati di carta da forno (lato 15 cm); bagnateli e strizzateli bene, quindi rivestite con essi altrettanti stampi da muffin e distribuitevi il composto di banane.
Infornate in forno già caldo, in modalità statica, a 180 °C, per 20-25 minuti.
Sfornate i muffin e serviteli una volta che si saranno raffreddati.

Riso al cocco con curry di ceci *pag. 50*
Uovo in camicia *pag. 60*

Il gusto speziato e tropicale e la consistenza cremosa delle ricette si accordano con una **birra bianca**, come la Weiss della Barbara del Birrificio Gritz di Erbusco. Ha profumi di chiodi di garofano, una schiuma cremosa e una piacevole acidità. ***5,50 euro, gritz.it***

Rotolo di cappone ripieno *pag. 60*

Abbinatelo a un vino rosso, fresco e leggiadro: ottimo il **Pinot Nero** Michei di Michei 2020 di Hofstätter, da vigneti trentini in altitudine, con delicati aromi di frutti di bosco, in perfetto equilibrio con l'acidità, e con un gradevole sapore minerale. Servitelo sui 15 °C. ***25 euro, hofstatter.com***

Pere e zabaione *pag. 64*

Un passito, con il giusto grado zuccherino, va d'accordo anche con lo zabaione. Funziona bene il **Piemonte Brachetto Passito** Pian dei Sogni 2021 di Forteto della Luja, speziato e floreale. ***20 euro, fortetodellaluja.it***

Sformatini all'arancia *pag. 64*
Muffin alla banana *pag. 64*

Sia il gusto agrumato degli sformatini sia quello tropicale dei muffin sono valorizzati da un vino passito dolce-sapido. L'avvolgente **Vermentino Passito** Nektar 2019 di Lunae Bosoni regge bene anche il gorgonzola e il cioccolato. ***24,50 euro, cantinelunae.com***

IL PIATTO SOSTENIBILE

Avete voglia di un panino con il kebab, di un pollo alla griglia o di una cotoletta con la crosticina croccante ma volete evitare di mangiare carne? Planted è la soluzione. La compagnia svizzera, nata nel 2019 da un progetto di quattro studenti dell'università di Zurigo, è diventata in breve tempo un punto di riferimento in Europa per i sostituti vegetali della carne. Il segreto del successo sta nell'utilizzo di pochissimi ingredienti, naturali e di alta qualità: una lista corta, che bandisce additivi, conservanti e aromi artificiali spesso impiegati per ottenere la consistenza e il gusto della carne. Al primo prodotto presentato sul mercato tre anni fa, il planted.chicken, si sono affiancati planted.pulled, planted.kebab e planted.schnitzel, offerti sia in versione "Nature" sia arricchiti con condimenti come la salsa Bbq, le spezie mediterranee o il chimichurri. Versatili in cucina, sono perfetti come secondo piatto salutare e sostenibile o come ingredienti inaspettati di un panino o un'insalatona. Oltre che online, i prodotti Planted si possono acquistare in molti supermercati Conad e da Cortilia. Il momento migliore per assaggiarli? A gennaio, durante il Veganuary, l'iniziativa nata nel Regno Unito, che invita a prevedere un'alimentazione vegetale per un mese. ● **IT.SHOP.EATPLANTED.COM**

Le etichette dei prodotti Planted Nature contengono solo quattro ingredienti: proteine e fibre di piselli, acqua, olio di canola e vitamina B12. A questi si possono aggiungere spezie, erbe aromatiche e condimenti naturali, del tutto vegetali.

PARMA

Nella città che ha costruito sulle sue nobili tradizioni un impero del cibo, i cuochi superano con inventiva i confini territoriali e i produttori valorizzano il patrimonio gastronomico con visione contemporanea

DI **ANDREA GRIGNAFFINI**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Uno scorcio del Teatro Farnese, all'interno del Complesso della Pilotta. Edificato all'inizio del XVII secolo per le colossali messe in scena dell'opera-torneo, è uno dei teatri barocchi più grandi d'Europa. Distrutto dai bombardamenti del 1944, fu ricostruito negli anni Cinquanta.

Dal 2015 Parma, terra di eccellenze culinarie famose in tutto il mondo, è diventata città creativa Unesco per la gastronomia. Da sempre amante e baluardo della tradizione anche in altri campi – si pensi alla lirica con il Teatro Regio o all'architettura con la romanica piazza Duomo, la Cattedrale e il Battistero, e il Complesso Monumentale della Pilotta con il suo preziosissimo capolavoro ligneo, il Teatro Farnese –, la piccola capitale ha avuto anche exploit innovativi.

Il mondo della trasformazione alimentare ha fatto di Parma l'epicentro internazionale di prodotti intorno ai quali si è sviluppata la cosiddetta Food Valley. L'ingegno ha fatto nascere in una pianura alluvionale la produzione di pasta, le conserve di pomodoro e quelle ittiche. Quando il genius loci assurge a genio tout court. Così è successo anche nel mondo della ristorazione che iniziamo a scoprire partendo dal centro storico.

In uno dei borghi dietro la splendida piazza Duomo, impreziosita dalla Cattedrale romanica e dal Battistero in marmo rosa di Verona, c'è il **Cortex Bistrot**, un locale a conduzione giovane. Simone Devoti e Diego Sales ben incarnano la tendenza creativa della cucina – e siamo perfettamente in tema – con proposte stagionali svincolate dalla tradizione e con la valorizzazione di prodotti tipici mediante accostamenti inusuali (prosciutto di Parma e spalla cotta con chutney), se non addirittura eretici. Questa linea gastronomica contemporanea fa pendant con l'accoglienza informale di Ottavia Devoti e una carta dei vini orientata al mondo dei cosiddetti «naturali».

Ospitalità formale, cantina ricca e importante in un ambiente di design, decisamente «avanti» per una città di provincia, si trovano all'**Inkiostro**, ristorante di Francesca Poli e famiglia, con proposta gastronomica autoriale a propulsione creativa affidata a Salvatore Morello, chef di origini calabresi, che ha un lungo trascorso in blasonate mete gourmet di Germania e che vanta solide basi classiche e padronanza delle tecniche moderne. Anche in questo caso una ventata di aria fresca nei piatti, sdoganati dal territorio, complicati per molteplicità di ingredienti in gioco e squisitamente raffinati alla vista e al palato. Difficile, tornando indietro di due lustri, soltanto immaginare che potessero raccogliere consensi insegne con progetti gastronomici disgiunti dal fortissimo e prevalente contesto tradizionale →

Sullo sfondo, la facciata marmorea in stile tardo-manierista della chiesa di San Giovanni Evangelista, parte di un grande complesso benedettino originario della fine del X secolo. Nella pagina accanto, sopra, in compagnia della famiglia, Daniele Montali, terza generazione alla guida dell'azienda Ruliano, rinomata per il suo Prosciutto di Parma Dop d'autore; Simone Devoti e Diego Sales di Cortex Bistrot e il loro piatto trippa | borlotti | cozze.

Sopra, il quattrocentesco castello di Torrechiara – poco lontano da Langhirano, culla del Prosciutto di Parma – conserva all'interno magnifici affreschi. Sotto, le artigiane della sartoria del Teatro Regio di Parma. Nella pagina accanto, i Gennari, specialisti in Parmigiano Reggiano di lunghe stagionature: i fratelli Paolo e Tino, con i figli Andrea e Laura (sopra).

della città e dei suoi dintorni.

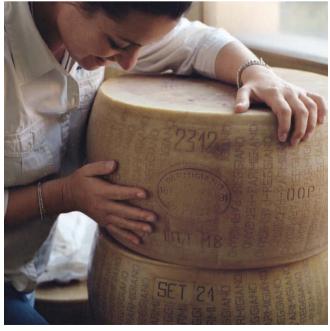
Ed è proprio nella prima fascia di provincia a ovest della città, nella zona di Collecchio, che c'è una roccaforte di tipicità, una pluripremiata azienda di Parmigiano Reggiano. Dal 1953, di generazione in generazione, la famiglia **Gennari** ha creato una realtà produttiva che è progressivamente cresciuta, dalle tre forme giornaliere degli esordi si è passati alle cento odierne, e ha diversificato la gamma aggiungendo a quelli di frisone allevamenti di vacche brune e rosse. Anche in fatto di stagionature il lavoro compiuto è stato notevole: si arriva a oltre cento mesi di maturazione; anche questa è innovazione rimanendo legati al solco della tradizione.

Procedendo in direzione di La Spezia e salendo nella collina parmense, che Fra' Salimbene da Parma, nel XIII secolo, definiva «monti de le vigne», si approda a Ozzano Taro, dove ha sede la cantina **Monte delle Vigne**, certificata biologica nel 2021. Con i suoi sessanta ettari vitati, situati in un microclima che gode della presenza ravvicinata dei parchi naturali del fiume Taro e dei Boschi di Carrega, l'azienda dell'imprenditore parmigiano Paolo Pizzarotti è nota soprattutto per aver realizzato, a partire da vitigni autoctoni locali, due espressioni enoiche «in fermo», Callas e Nabucco, di insospettabile longevità, andando controcorrente rispetto alla vocazione bollicinosa del territorio.

La collina parmense non è solo terra di vigneti. Quella che ha come epicentro Langhirano, a sud di Parma, è anche la terra di elezione del Prosciutto di Parma, un'eccellenza italiana che fa viaggiare il nome della città ducale in ogni dove. Nella frazione Riano ha sede l'azienda **Ruliano** il cui patron, Daniele Montali, rappresenta la terza generazione di famiglia. A lui si riconduce il claim «Perché i prosciutti crudi non sono tutti uguali», sottolineatura importante che è il savoir-faire di ogni produttore a determinare quelle caratteristiche che differenziano gli esemplari di un marchio da quelli di un altro. E che i prosciutti Ruliano spicchino per personalità lo provano i numerosi premi della stampa di settore. Per assaggiarli nature e in interpretazioni gourmet? A Parma, in piazza della Steccata, c'è Ruliano Perex Suctum con Heinz Beck.

Dalla collina si scende nella Bassa Parmense, nel segno di un altro capolavoro dell'arte norcina che viene ritenuto il re dei salumi. La Dop del Culatello di Zibello investe alcuni comuni delle terre parmensi a ridosso del Po. In quel di Vedole, piccola frazione di Colorno, il **Podere Cadassa** è pregiata fucina di questo straordinario →

2312
D.O.P
SET 21

La navata centrale del Duomo di Parma, interamente affrescata con episodi dell'Antico e Nuovo Testamento dal pittore manierista Lattanzio Gambara. Nella pagina accanto, dall'alto, Salvatore Morello, chef del ristorante Inkiostro e una delle sue creazioni. Al centro, i vigneti e la cantina di Monte delle Vigne sulla collina parmense. In basso, Ivano e Barbara Albertelli dell'Hostaria da Ivan.

salume che il mito vuole cullato dalle nebbie invernali della campagna della Bassa. La famiglia Bergonzi custodisce, appesi nelle storiche stanze del podere, oltre settemila culatelli lavorati come una volta dai fidati norcini. Culatello e altri salumi eccellenti, anche di maiale nero, sono di casa nel ristorante di famiglia Al Vèdel. Nel cuore della Dop del Culatello, nella cui lavorazione la famiglia Spigaroli è maestra, Massimo Spigaroli ha fatto del ristorante **Antica Corte Pallavicina** il tempio del sapere della cucina contadina che ha trovato nei campi, nelle acque del Grande Fiume e nel verde selvaggio che lo accompagna, risorse che sono entrate nella tradizione locale. Si ispira a secoli di sapienza agreste la cucina «gastrofluviale» di Spigaroli che col podio di culatelli celebra l'icona della Bassa e dal Po trae la creta per cucinare la faraona.

Le ricchezze norcine di tutto il Parmense trovano una lettura provocatoria quanto efficace nella «salumoterapia» all'**Hostaria da Ivan** a Fontanelle di Roccabianca; mentre Ivano Albertelli, oste vulcanico, riesce a creare una full immersion olfattiva e gustativa alla scoperta dei rinomati salumi, in cucina Barbara Albertelli mette a segno, con mano sicura e puntando sul gusto, piatti della Bassa e no, che ben si sposano alla gaudente cantina, ad alto tasso di bollicine francesi. ■

Sopra, Massimo Spigaroli, il maestro del Culatello di Zibello Dop e della cucina «gastrofluviale» ispirata alle tradizioni contadine della Bassa Parmense. Sotto, un altro piatto del ristorante Inkiostro. Nella pagina accanto, culatelli e altri insaccati al Podere Cadassa di Colorno.

INDIRIZZI

Cortex Bistrot
Borgo del Correggio 20/B, Parma
cortexbistrot.com
Ristorante Inkiostro
Via San Leonardo 124, Parma
ristoranteinkiostro.it
Caseificio Gennari
Strada Varra Superiore 14/A
Collecchio (PR), *caseificiogennari.it*
Monte delle Vigne
Strada Monticello 22, Fraz. Ozzano Taro
Collecchio (PR), *montedellevigne.it*
Ruliano
Strada Pranello 6, Fraz. Riano
Langhirano (PR)
ruliano.it
Podere Cadassa
Località Vedole 68, Colorno (PR)
poderecadassa.it
Antica Corte Pallavicina
Strada del Palazzo Due Torri 3,
Fraz. Polesine Parmense, Polesine Zibello (PR)
anticacortepallavicinarelais.it
Hostaria da Ivan
Strada Villa 24, Fraz. Fontanelle
Roccabianca (PR)
hostariadaivan.it

CAPRESE AL LIMONE

IL DOPPIO GIOCO DELLE MANDORLE

Inconfondibili in torte e budini, le avete mai provate in un frangipane salato, come zuppa o trasformate in formaggio?

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ZUPPETTA DI PANE E MANDORLE
CON CRUDAIOLA

Canovaccio di fondo e tovagliolo della zuppetta e della caprese **Stamperia Bertozzi**, piatto della caprese **La Fornacina Keramik Studio**.

TORTA SALATA
AL FRANGIPANE DI CAROTE
E CATALOGNA

Piatti delle gallette e della torta salata **Zara Home**, canovacci e tovaglioli **Stamperia Bertozzi**.

GALLETTE BRUTTE MA BUONE, COMPOSTA DI MELA VERDE E RICOTTA DI MANDORLE

BIANCOMANGIARE SUL CROCCANTE

Piatti **Zara Home**, tovagliolo **Stamperia Bertozzi**.

CAPRESE AL LIMONE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- **200 g mandorle pelate**
- **180 g cioccolato bianco**
- **80 g zucchero a velo**
- **70 g olio di girasole**
- **60 g zucchero semolato**
- **50 g fecola di patate**
- **40 g mandorle a lamelle**
- **5 g lievito in polvere per dolci**
- **5 uova**
- **2 limoni**
- **1 baccello di vaniglia**
- **limone candito**
- **burro – sale**

Frullate lo zucchero a velo con e mandorle e i semini raschiati dal baccello di vaniglia; mescolatevi poi il lievito e la fecola.
Tagliate il cioccolato a pezzetti piccoli, unitelo anch'esso e frullate ancora.
Raccogliete in una ciotola e insaporite con la scorza grattugiata di 1 limone e mezzo.
Montate a parte le uova con lo zucchero semolato e un pizzico di sale con le fruste elettriche per almeno 15-20 minuti: dovrete ottenere una spuma soffice e abbastanza chiara.
Unite al composto asciutto di mandorle l'olio di girasole e poi le uova montate.
Imburrate uno stampo (ø 28 cm, h 5 cm); disponete sul fondo un disco di carta da forno, imburrate anch'esso e distribuitevi le mandorle a lamelle.
Versate il composto e infornate a 200 °C per 5 minuti, poi riducete a 160 °C e proseguite per 45 minuti.
Sfornate la torta e lasciatela raffreddare del tutto prima di sformarla.
Servitela con scorze di limone candito e, a piacere, con una pallina di gelato fiordilatte.

ZUPPETTA DI PANE E MANDORLE CON CRUDAIOLA

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g brodo vegetale**
- **100 g mandorle pelate e tostate**
- **80 g pane raffermo a fette**
- **60 g ricotta di mandorle**
- **6 filetti di acciuga sott'olio**
- **3 ravanelli**
- **1 carote**
- **1 la parte verde di una piccola zucchina**
- **1 gambo di sedano**
- **1 falda di peperone**
- **vino bianco secco**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Abbrustolite le fette di pane in padella, poi spezzettatele.
Raccogliete le mandorle in una ciotola e conditele con un filo di olio e una presa di sale; distribuitele in una placchetta e infornatele a 160 °C per 10 minuti. Potete anche tostarle in padella, ma seguendo bene la cottura per non farle annerire.
Raccogliete in una casseruola velata di olio il pane, poi le mandorle e tostateli ancora per qualche minuto; aggiungete poi 2 cucchiai di vino bianco secco, un ciuffo di maggiorana e infine 800 g di brodo caldo.
Cuocete dolcemente per 15 minuti circa. Frullate con il frullatore a immersione e aggiustate di sale e pepe.
Riducete tutte le verdure in tocchetti, raccoglietele nel cutter e frullatele con brevi impulsi in modo da ottenere un trito grossolano ma uniforme.
Tritate finemente con il coltello i 6 filetti di acciuga e mescolateli con le verdure.
Distribuite la zuppetta nei piatti, completatele con le verdure, qualche quenelle di ricotta di mandorle (la ricetta è alla pagina seguente), foglioline di maggiorana e, a piacere, gocce di aceto balsamico.

TORTA SALATA AL FRANGIPANE DI CAROTE E CATALOGNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE

- **200 g farina 00**
- **110 g burro**
- **30 g farina di mandorle**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **sale**

PER IL FRANGIPANE E PER COMPLETARE

- **240 g 6 piccole carote**
- **200 g 1 piccolo cespo di catalogna**
- **100 g burro**
- **100 g farina di mandorle**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **30 g pangrattato**
- **2 uova**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER LA PASTA BRISÉE
Mescolate le farine con il parmigiano, una presa di sale e il burro così da ottenere un composto sabbioso, poi impastate con 70 g di acqua fino a ottenere una consistenza soda. Fate riposare la pasta brisée in frigo per 1 ora. Infine tiratela fuori del frigo e lasciatela per una decina di minuti a temperatura ambiente prima di stenderla, abbastanza sottile.
Usatela per foderare una tortiera (ø 24 cm, h 4 cm) e ritagliate gli eccessi di pasta. Bucherellate il fondo con i rebbi della forchetta.
PER IL FRANGIPANE
Mescolate il burro con un bel pizzico di sale lavorandolo con la frusta, poi unite la farina di mandorle, le uova, il parmigiano, il pangrattato, una generosa macinata di pepe e proseguite a mescolare fino a ottenere un frangipane omogeneo.
Pelate le carote, grattugiatene metà e unitele al composto.
Mondate la catalogna, tenete da parte circa 10 cm di punte e affettate tutto il resto finemente. Cuocete la parte affettata in una padella con un dito di acqua fino a quando non sarà del tutto evaporata, poi unite un paio di cucchiai di olio, un pizzico di sale e proseguite nella cottura per altri 3-4 minuti. Spegnete, lasciate intiepidire e unite al frangipane.
Mescolate bene, aggiustate di sale, se serve, e pepe e versate nel guscio di pasta. Livellate e infornate nella parte bassa del forno a 180 °C per 50 minuti circa.
Sfornate e fate intiepidire prima di sformare.
Saltate in padella le cime della catalogna in una padella rovente velata di olio.
Tagliate le carote rimaste in quattro nel senso della lunghezza e rosolatele nella stessa padella. Spolverizzate tutto di sale alla fine. Servite la torta salata con le verdure saltate. →

RICOTTA DI MANDORLE

Impegno Facile
Tempo 35 minuti più 14 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
350 g mandorle pelate
45 g succo di limone – sale

Mettete a bagno le mandorle in 1 litro di acqua per almeno 12 ore in modo che si ammorbidiscano.
Frullate, filtrate e salate il latte di mandorla ottenuto. Portatelo sul fuoco e scaldatelo fino a 85 °C.
Toglietelo dal fuoco, unite il succo di limone e mescolate brevemente.
Lasciate riposare per 1 ora. Versate poi nei cestelli di plastica da ricotta (se non sono abbastanza fitti, foderateli con una garza) e lasciate sgocciolare per almeno 1 ora. Conservate in frigo.

GALLETTE BRUTTE MA BUONE, COMPOSTA DI MELA VERDE E RICOTTA DI MANDORLE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI

PER LE GALLETTE
200 g mandorle con la buccia
100 g zucchero semolato
80 g albume – sale
scorza di arancia o di lime

PER LA COMPOSTA
80 g zucchero semolato
3 mele verdi
1 cucchiaino di pectina

PER COMPLETARE
250 g ricotta di mandorle
zucchero di canna
arancia
menta o verbena a scelta

PER LE GALLETTE
Tostate le mandorle per 5 minuti in forno a 180 °C. Fate raffreddare, poi tagliatele grossolanamente tipo granella.
Montate l'albume con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere una meringa ben soda, poi unite poca scorza di arancia e la granella di mandorle mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
Distribuite il composto in una placca foderata di carta da forno formando dei dischi di circa 8 cm di diametro.
Infornate a 180 °C per 15 minuti, riducete a 160 °C e proseguite per altri 20-25 minuti.
Sfornate e fate raffreddare.

PER LA COMPOSTA
Tagliate le mele a dadini e cuocetele con lo zucchero semolato e la pectina e cuocete sul fuoco al minimo per 20 minuti circa.
Spegnete e lasciate raffreddare.

PER COMPLETARE
Servite le gallette con la composta di mele e la ricotta, preparata seguendo la ricetta in alto, da insaporire poi con zucchero di canna e menta oppure verbena. Completate a piacere con frutta di stagione.

BIANCOMANGIARE SUL CROCCANTE

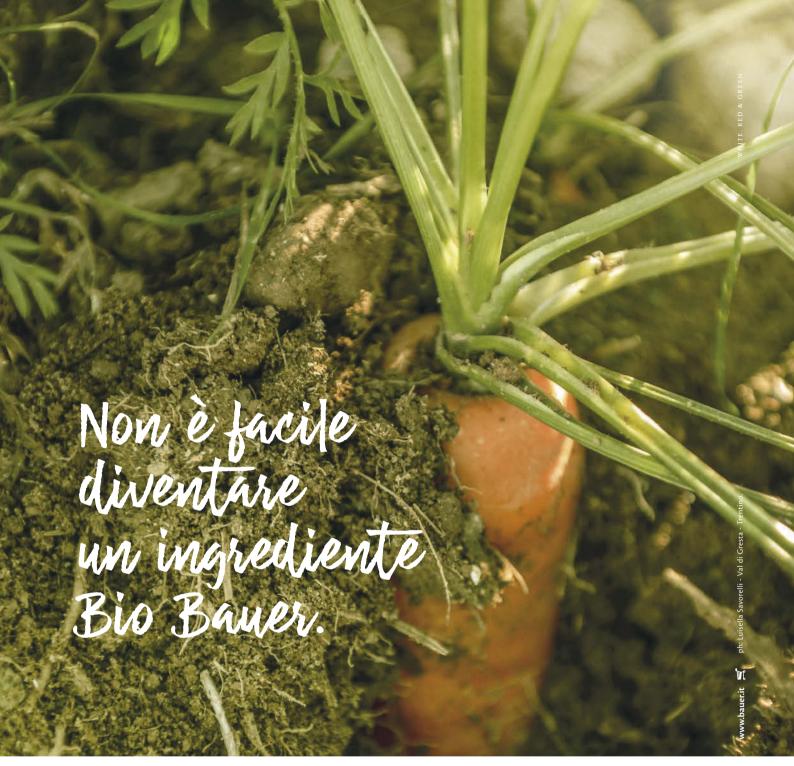
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER IL CROCCANTE
200 g mandorle pelate
160 g zucchero semolato

PER IL BIANCOMANGIARE
750 g latte di mandorle
130 g zucchero
75 g amido di mais
1 baccello di vaniglia

PER IL CROCCANTE
Tostate le mandorle in forno a 180 °C mentre preparate il caramello: cuocete lo zucchero con 40 g di acqua in una piccola casseruola (meglio se di rame) senza mescolarlo. Quando sarà dorato, unite le mandorle appena tolte dal forno, mescolate rapidamente e versate su un grande foglio di carta da forno. Fate raffreddare completamente.

PER IL BIANCOMANGIARE
Mescolate 150 g di latte di mandorle e l'amido di mais con la frusta.
Versate 600 g di latte di mandorle in una piccola casseruola con lo zucchero, il baccello di vaniglia e portate sul fuoco fino al bollore.
Unite il latte di mandorle mescolato con l'amido di mais e fate riprendere il bollore. Quando inizierà decisamente ad addensarsi, togliete dal fuoco e versate in uno stampo di alluminio ad anello inumidito (ø maggiore 18 cm, ø minore 7 cm, h 6 cm).
Fate raffreddare per almeno 4 ore in frigorifero.
Accomodate nel piatto di portata il croccante, sformatevi sopra il biancomangiare e completate a piacere con acini di uva e fogholine di verbena.

PASSIONE CARNE

Sensibilità nel calibrare cotture e marinature, fantasia nell'abbinare i sapori. Uno specialista, appena premiato con la stella Michelin, ci insegna come gustare il vecchio «piatto forte» al passo con i nostri tempi

RICETTE **MICHELE COBUZZI**, TESTI E STYLING **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**

MICHELE COBUZZI

Di origini pugliesi, sorridente e creativo, è grazie alla sua famiglia e alla vita in campagna se si è avvicinato al mondo della cucina. I ritmi della natura e il rispetto degli ingredienti sono i capisaldi del suo pensiero che oggi prende forma, e si può sperimentare, da Anima (una stella Michelin) e Vertigo, i due ristoranti gastronomici studiati da Enrico Bartolini e situati all'interno dell'hotel Milano Verticale | UNA Esperienze, di cui Michele Cobuzzi è executive chef.

SALSICCIA ALLO ZENZERO, VERZA
E PURÈ DI PATATE LEGGERO

FILETTO DI MAIALE MARINATO, CICORIA E DUE SALSE

OSSOBUCO RICOMPOSTO CON CREMA DI RISO ALLO ZAFFERANO
E BRICIOLE CROCCANTI

SCOPRI IL TAGLIO

Quale scegliere e come cucinarlo. Ecco le cinque tipologie di carne che abbiamo usato nelle ricette

1. OSSOBUCO DI VITELLO
Si ottiene dalla sezione dello stinco, anteriore o posteriore (migliore) del bovino, detto anche geretto (può essere anche di manzo). Meglio la parte centrale dello stinco: sarà più equilibrato il rapporto tra osso, muscolo e tessuto connettivo.

2. CONTROFILETTO DI AGNELLO
In vendita pulito sottovuoto oppure si può ordinare al macellaio. Quasi privo di grasso, di sapore più o meno delicato in base alla razza, ha carne rosata adatta anche a cotture su fiamma viva ma rapide.

3. SALSICCIA
Quella di maiale (ne esistono anche di bovino, agnello, cavallo, cinghiale...) è preparata con carne fresca e altri ritagli tra i quali la pancetta, e insaporita con spezie diverse a seconda delle regioni.

4. FILETTO DI MAIALE
Si tratta di un muscolo lungo e stretto, può far parte delle costolette, delle braciole o del carré. Succulento e tenero, si cucina di solito arrostito (intero o a fette) con cotture non troppo lunghe che lo renderebbero asciutto.

5. CAPPONE
È un pollo allevato per lo più a mais, castrato a 60-70 giorni e macellato a 6-7 mesi, caratterizzato da carni tenere e succulente. Molto richiesto nel periodo natalizio, andrebbe considerato di più anche nel resto dell'anno.

CONTROFILETTO
DI AGNELLO ARROSTITO

SALSICCIA ALLO ZENZERO, VERZA E PURÈ DI PATATE LEGGERO

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g salsiccia
300 g patate
100 g latte
100 g panna fresca
4 foglie di verza
1 cipollotto – 1 arancia
1 lime – brodo vegetale
fondo di vitello
zenzero fresco – menta
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbollentate le foglie di verza per 1 minuto, poi scolatele, immergetele in acqua fredda, sgocciolatele e tamponatele con carta da cucina; tagliatele finemente e stufatele in padella con un filo di olio e il cipollotto affettato.
Portate a ebollizione latte e panna e dopo qualche minuto spegnete.
Lessate le patate, scolatele e frullatele, ancora calde, con latte e panna e 40 g di olio extravergine; salate, pepate e aggiungete un poco di brodo per raggiungere una consistenza cremosa.
Cuocete la salsiccia in padella senza grassi (oppure sulla brace) sulla fiamma vivace, poi ripassatela in un'altra padella con un paio di cucchiai di fondo di vitello (in alternativa, sugo di arrosto ristretto e un po' di estratto di carne diluito), 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, qualche fogliolina di menta a listerelle e scorza di arancia e lime grattugiati. Infine tagliatela a tocchetti.
Distribuite al centro dei piatti 1 cucchiaiata di purè di patate, accomodatevi intorno i tocchetti di salsiccia e la verza. Completate con una grattugiata di zenzero e di scorza di lime e, a piacere, con cerfoglio, germogli e fiori eduli.

PETTO DI CAPPONE AL MIELE E PEPE TIMUT

OSSOBUCO RICOMPOSTO CON CREMA DI RISO ALLO ZAFFERANO E BRICIOLE CROCCANTI

Impegno Per esperti
Tempo 4 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER GLI OSSIBUCHI

150 g vino Porto bianco o vino bianco dolce
4 ossibuchi di vitello
2 carote
1 gambo di sedano
1 cipolla bianca media
brodo vegetale
olio di girasole – sale

PER LA CREMA ALLO ZAFFERANO

500 g aceto di vino bianco
120 g riso Carnaroli
80 g nocciole tostate
80 g crosta di pane raffermo grattugiata
30 g burro
20 g Parmigiano Reggiano Dop
2 scalogni – alloro
zafferano in polvere e in stimmi
pepe in grani – sale
prezzemolo – limone
brodo vegetale
olio extravergine di oliva

PER GLI OSSIBUCHI

Ricavate il midollo dagli ossibuchi e tenetelo da parte.
Salate gli ossibuchi da entrambi i lati e rosolateli in padella in un velo di olio, sulla fiamma vivace.
Trasferite gli ossibuchi su un tagliere e nella stessa padella raccogliete sedano, carota e cipolla ridotti a tocchi; rosolateli sulla fiamma viva con un filo di olio e sale; quando saranno ben coloriti (in 3-4 minuti), unite nuovamente gli ossibuchi e sfumate con il Porto, riducete la fiamma e bagnate con un paio di mestoli di brodo vegetale caldo; cuocete dolcemente gli ossibuchi per circa 3 ore (fate in modo che siano sempre coperti per ¾ di liquido e girateli affinché non si asciughino mai).
Sfilacciate la polpa degli ossibuchi ancora caldi, ricomponetela subito in quattro medaglioni aiutandovi con un coppapasta e fate intiepidire: così manterranno la forma.

PER LA CREMA ALLO ZAFFERANO

Fate ridurre della metà l'aceto di vino bianco con 2 foglie di alloro,

3 scalogni a fettine, sale, pepe. Filtrate.
Tostate il riso con un filo di olio e poco sale, poi unite un pizzico di zafferano in polvere e iniziate a bagnare con il brodo vegetale portando a cottura il risotto in 18-20 minuti almeno: il riso dovrà essere molto cotto.
Mantecate con il burro, il parmigiano e 30 g di riduzione di aceto, poi frullate in crema, completate con stimmi di zafferano e tenete in caldo.
Preparate un battuto di prezzemolo e abbondante scorza di limone; mescolatelo con 5-6 cucchiai di olio.
Tostate la crosta di pane grattugiata in padella con un filo di olio.
Spadellate il midollo senza grassi in una padella antiaderente, tritatelo finemente e mescolatelo al pane e alle nocciole, tritate grossolanamente.
Riscaldate i medaglioni di ossobuco direttamente nei piatti, versatevi intorno la crema di riso allo zafferano e completate con il pane tostato con midollo e nocciole e condite con un poco di olio al prezzemolo. Decorate a piacere con germogli.

PETTO DI CAPPONE AL MIELE E PEPE TIMUT

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 1 giorno di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

10 asparagi in salamoia oppure sott'olio
4 mezzi petti di cappone con la pelle
2 tuorli
1 cipollotto
miele millefiori – zucchero
polvere di peperone crusco
olio di girasole – pepe timut
sale fino e grosso

Mescolate 100 g di sale fino con 70 g di zucchero. Disponete metà di questo mix in una piccola pirofila, accomodatevi i due tuorli e ricopriteli con il resto del mix. Lasciate marinare in frigo per 1 giorno.
Ponete i petti di cappone in un vassoio coperto di sale grosso e ricopriteli interamente di sale grosso; ponete in frigo per 30 minuti.
Sgocciolate gli asparagi dalla salamoia, sciacquateli e asciugateli con carta da cucina. Poi ripassateli in padella con il cipollotto a fettine e un paio di cucchiai di olio.
Trasferite 4 asparagi in un piatto e frullate tutto il resto in crema aggiustando di sale e pepe timut.
Sciacquate i petti di cappone e rosolateli sulla fiamma delicata con un filo di olio di girasole dal lato pelle per almeno 7-8 minuti. Poi unite 1 cucchiaio di miele e 1 cucchiaino scarso di grani di pepe timut e proseguite nella cottura, irrorando continuamente con il sughetto per altri 3-5 minuti. Spegnete e fate riposare coperto con un foglio di alluminio.
Togliete i tuorli dalla marinatura e liberateli dal mix di sale e zucchero.
Tagliate il cappone in fettine.
Distribuite la crema di asparagi nei piatti, unite il cappone, gli asparagi tenuti da parte e completate con i tuorli grattugiati e con polvere di peperone crusco. Decorate a piacere con foglioline di senape rossa e pimpinella (un'erba aromatica che profuma di anice).

CONTROFILETTO DI AGNELLO ARROSTITO

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g controfiletto di agnello
4 carciofi sott'olio
1 fetta di melone bianco
burro – timo – aglio
maggiorana
vino bianco secco – sakè
gin – polvere di capperi
brodo vegetale – acetosella
aneto – insalatina riccia
sedano – olio di girasole
sale – pepe

Tagliate a cubetti il melone bianco, raccoglieteli in una tazza e copriteli con vino bianco, sakè e gin in parti uguali. Sigillate la ciotola e lasciate marinare per 30 minuti. Poi scolateli, tamponateli e spolverizzateli con polvere di capperi.
Rosolate il controfiletto di agnello in padella con pochissimo olio di girasole per 6-8 minuti sulla fiamma al minimo, poi unite una noce di burro, un mestolino di brodo vegetale e proseguite la cottura irrorando la carne con il sughetto; insaporite con timo, maggiorana e 1 spicchio di aglio con la buccia, sale e pepe; completate così la cottura in 3-4 minuti; spegnete, fate riposare per un paio di minuti e infine tagliate in porzioni.
Distribuite l'agnello nei piatti, unite 2 mezzi carciofi in ciascuno e completate con filetti di sedano, i dadini di melone marinati, aneto, acetosella, insalatina riccia; insaporite con il fondo di cottura.

FILETTO DI MAIALE MARINATO, CICORIA E DUE SALSE

Impegno Per esperti
Tempo 50 minuti più 1 ora di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg filetto di maiale intero
50 g aceto balsamico
50 g salsa di soia senza glutine
20 g miele millefiori
1 lime – 1 arancia – 1 limone
zenzero fresco grattugiato
cicoria selvatica
olio di girasole – sale

PER LE SALSE DI LAMPONI E OSTRICHE

200 g brodo di pesce
130 g lamponi
4 ostriche – limone
1 scalogno piccolo – aceto
prezzemolo – sale
olio extravergine di oliva

Spolverizzate il filetto di sale e accomodatelo in una pirofila con tutta la scorza dei 3 agrumi a fettine.
Mescolate bene salsa di soia, aceto balsamico e miele e versate sul maiale. Lasciate marinare per 1 ora.
Rosolatelo poi in padella sulla fiamma vivace in un velo di olio, girandolo su tutti i lati per 3-4 minuti; completate la cottura in forno a 180 °C per 10 minuti circa.
Sfornate, coprite con un foglio di alluminio e lasciate riposare per 10-15 minuti.
Sbollentate la cicoria in acqua salata per pochi istanti, scolatela e saltatela vivacemente con un filo di olio e sale.

PER LE SALSE DI LAMPONI E OSTRICHE

Frullate 100 g di lamponi con 1 cucchiaio di succo di limone, poca scorza grattugiata, 1 cucchiaino di aceto e 1 cucchiaio di olio extravergine; dopo incorporate 10 lamponi spezzettati.
Affettate lo scalogno e fatelo appassire in un velo di olio con 3 gambi di prezzemolo; aggiungete il brodo di pesce, un po' di acqua delle ostriche e fate ridurre; aggiungete parte delle ostriche e frullate con 80 g di olio.
Affettate la carne in spessi medaglioni e serviteli con la cicoria e le due salse; decorate a piacere con fiori edibili.

LA MAGIA BIANCA DELL'ALBUME

SEMISFERE DI PANNA CON MERINGA BRUCIATA

Una rete fittissima di proteine che avvolgono acqua e aria, ecco il segreto della spuma più versatile in cucina. Che diventa manto protettivo, frittata, meringa, soffice aggiunta nella zuppa...

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

FRITTATINA SOFFIATA
DI ALBUMI ALLE ERBE

ORATA IN CROSTA
DI ALBUME E SALE

NUVOLE DI ALBUME
SU CREMA DI CIME DI RAPA

Piatti dei dolcetti al cocco **Ceramico by Zelis**. Tutti i tovaglioli del servizio **Les-Ottomans**.

DOLCETTI DI MERINGA AL COCCO

SEMISFERE DI PANNA CON MERINGA BRUCIATA

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 2 ore e 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **300 g panna fresca**
- **120 g zucchero semolato**
- **120 g biscotti frollini**
- **50 g zucchero a velo**
- **2,5 g gelatina alimentare in fogli**
- **24 lamponi – 3 albumi**
- **1 baccello di vaniglia**
- **granella di pistacchio**

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Scaldate 3 cucchiai di panna e scioglietevi la gelatina strizzata. Fate raffreddare fino a temperatura ambiente.
Montate 250 g di panna con lo zucchero a velo e i semi raschiati dal baccello della vaniglia aperto per il lungo. Incorporatevi la panna con la gelatina e mescolate.
Distribuite il composto in uno stampo multiplo di silicone, con semisfere di 7 cm di diametro. Inserite poi all'interno 4 lamponi ognuno.
Livellate in superficie con una spatola e mettete in freezer per almeno 2 ore.
Montate a neve gli albumi con lo zucchero semolato, unendolo poco per volta, fino a ottenere una meringa morbida, bianca e lucida.
Togliete le semisfere di panna dal freezer, cospargetele in superficie con un po' di granella di pistacchio.
Sbriciolate i biscotti e create una base in 6 piattini. Appoggiatevi sopra le semisfere e ricopritele con la meringa distribuendola con una spatola. Bruciatela con l'apposito cannello e lasciate riposare per 15-20 minuti, prima di servire, in modo che il cuore si ammorbidisca.

FRITTATINA SOFFIATA DI ALBUMI ALLE ERBE

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- **3 albumi**
- **erbe aromatiche**
- **burro – sale**

Montate gli albumi a neve, non troppo ferma, con le fruste elettriche. Conditeli alla fine con 2 cucchiai di erbe aromatiche tritate e un pizzico di sale.
Cuoceteli in una padellina (ø 20 cm) con una piccola noce di burro, per circa 2-3 minuti. Ripiegate la frittatina a metà su se stessa.

ORATA IN CROSTA DI ALBUME E SALE

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **1 kg sale grosso**
- **500 g 1 orata pulita**
- **250 g albumi**
- **erbe aromatiche**

Montate a neve gli albumi, quindi mescolateli con il sale grosso.
Profumate l'interno del pesce con erbe aromatiche a piacere.
Distribuite in una pirofila una parte del composto di albume e sale, adagiatevi sopra l'orata, quindi ricopritela con il restante albume al sale. Infornate a 180 °C per circa 30 minuti.

NUVOLE DI ALBUME SU CREMA DI CIME DI RAPA

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g cime di rapa pulite**
- **200 g patate**
- **200 g latte**
- **3 albumi**
- **2 scalogni**
- **mandorle a lamelle – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Sbucciate e tritate gli scalogni; soffriggeteli in una capiente casseruola con un filo di olio. Unite le cime di rapa e fatele rosolare finché non saranno tutte appassite, per circa 3 minuti.
Aggiungete 1,4 litri di acqua salata e le patate sbucciate e tagliate a tocchetti.
Portate a bollore, quindi cuocete con un coperchio per circa 15 minuti.
Spegnete e frullate tutto in crema.
Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale: fate attenzione a mantenerli morbidi e non troppo gessosi, altrimenti sarà difficile cuocerli.
Scaldate in una casseruola il latte con 200 g di acqua e un pizzico di sale.
Formate delle nuvolette di albume, prelevandolo a cucchiaiate dalla ciotola, e adagiatele nel latte, appena fremente. Fatele cuocere, girandole, per circa 2 minuti. Scolatele poi su carta da cucina, procedendo nella cottura fino a terminare l'albume.
Tostate 2 cucchiai di mandorle a lamelle in una padella antiaderente calda senza grassi per 2-3 minuti.
Servite le nuvolette adagiate sulla crema di verdura, completando con le mandorle a lamelle.

DOLCETTI DI MERINGA AL COCCO

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

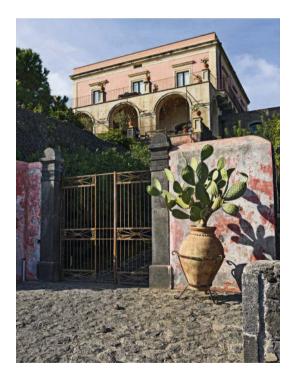
INGREDIENTI PER 24 PEZZI

- **150 g cocco disidratato grattugiato**
- **120 g zucchero semolato**
- **3 albumi**
- **panna a piacere per guarnire**

Montate a neve gli albumi, cominciando a bassa velocità e aumentandola poco per volta.
Unite agli albumi già parzialmente montati una parte dello zucchero, continuate a montare, quindi unite lo zucchero restante poco per volta, fino a quando non avrete ottenuto una meringa morbida e lucida; incorporate il cocco disidratato.
Raccogliete la «pastella» ottenuta in una tasca da pasticciere e distribuitela su una placca, foderata con carta da forno, in piccoli ciuffetti.
Infornate a 180 °C per circa 10 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare.
Servite i dolcetti al naturale oppure accoppiandoli con panna montata.

CONSIGLI UTILI

Una volta ottenuta una spuma compatta, smettete di montarla: le bolle di aria incorporata diventerebbero troppo piccole facendo precipitare le proteine, l'acqua uscirebbe dal reticolo e la spuma si smonterebbe. Il sale favorisce la fase iniziale del montaggio degli albumi ma compromette la stabilità finale, quindi è preferibile non usarlo o sostituirlo con qualche goccia di succo di limone.

SICILIANITÀ

Benvenuti a Rocca delle Tre Contrade, dove uova, verdura e farina cambiano ogni giorno «come le nuvole». A governare la cucina è Dora, che ha trasformato la sua storia in piatti, ciascuno un racconto

RICETTE **DORA MAUGERI**, TESTI **SARA TIENI** E **LAURA FORTI**, FOTO **SIMONE APRILE**

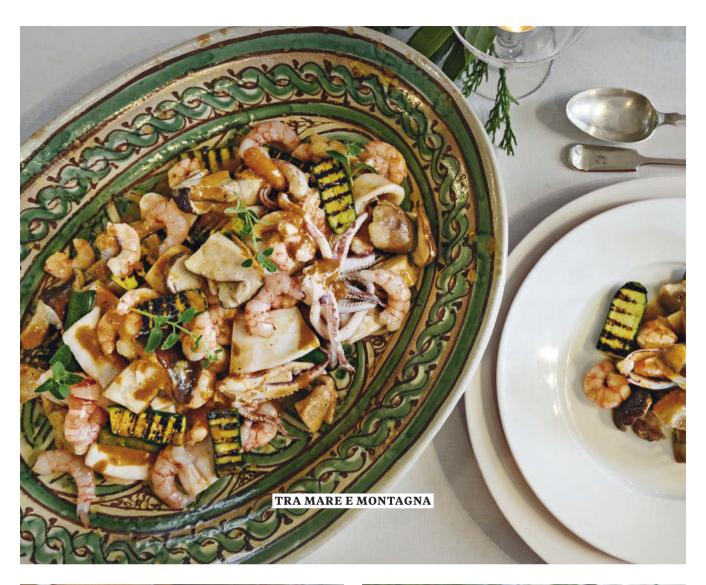
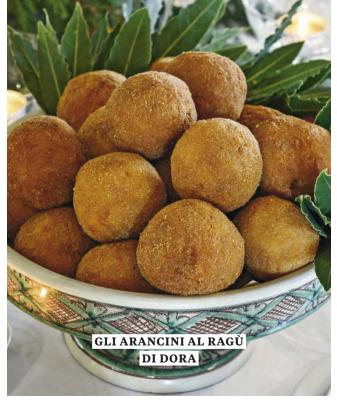
PATATE E VERDURE AL FORNO

SALSICCE AL MARSALA E ARANCIA

Ha l'entusiasmo di una bambina la signora Isidora Maugeri, detta Dora, cuoca siciliana di Rocca delle Tre Contrade, magnifica villa-relais di dodici camere a Santa Venerina, nel Catanese. La dimora domina, dalla sua collina, la costa orientale della Sicilia. La vista spazia dal mar Ionio alle fertili pendici dell'Etna. C'è una piscina a sfioro lunga 25 metri con vista mozzafiato su agrumeti e natura selvaggia, resa tale dal nero terreno lavico. Ma la vera attrazione è lei, Dora, classe 1953, nata a Giarre, che crea i menù per chi soggiorna in questa ex tenuta nobiliare dai fasti mai dimenticati. E sempre lei introduce gli ospiti, spesso internazionali, alle delizie della cucina autentica siciliana, quella di casa, tramandata da generazioni. Qui gli ingredienti si dosano «con le mani e con l'esperienza», racconta, e cambiano «come le nuvole», perché «le galline non fanno sempre le stesse uova, dipende da che cosa mangiano. E così la farina non sarà mai uguale a se stessa, come le verdure del nostro orto e la frutta del nostro frutteto». Proprio quelle che arrivano, arrostite, sulla tavola imbandita sotto le volte secolari, splendidamente arredate dai padroni di casa, lo scandinavo Jon Moslet e l'italiano Marco Scirè, che hanno contribuito, con le loro tradizioni, al ricettario della villa. Il menù, stagionale, racconta prima di tutto di questa signora che ha appreso i segreti della cucina dalla madre, «una donna intelligentissima e con il senso per gli affari, rimasta vedova con sei figli ed emigrata in Australia quando io avevo otto anni. A Giarre, al ritorno dall'Australia, aveva aperto un rinomato ristorante in cui lavorai fino ai 35 anni, apprendendone ogni segreto. Ma fu mia nonna», prosegue Dora, «con cui ho vissuto dai tre mesi, a insegnarmi molte cose; mia madre ritornò dall'Australia quando io avevo già diciassette anni».

Ecco i manicaretti tratti dal ricettario di famiglia di Dora, ciascuno con un abbinamento che lo rende speciale. Come le salsicce al Marsala e arancia, che «vanno a braccetto con la stagione invernale e si cucinano fino a marzo. Sono un piatto dal sapore cangiante: il Marsala esalta e stempera la sapidità delle salsicce. Gli agrumi rendono i sapori sontuosi». Gli arancini qui sono piccoli come il palmo della mano di Dora e gustosissimi, «merito del riso, cotto a poco a poco, col brodo buono». Infine i cannoli, anche questi di dimensioni minute, irresistibili: «La pasta è resa croccante dallo strutto e dall'aceto. Vanno farciti rigorosamente con la ricotta di pecora». Nel mix di ortaggi e pesce «tra mare e montagna» c'è invece il tocco di Marco Scirè, che scambia con Dora pareri e memorie e ha suggerito di aggiungere i gamberi a questa insalata tiepida e opulenta, dove la carnosità dei porcini e dei calamari si confondono. Un'armonia di opposti che qui abbraccia ogni cosa. S.T.

TRA MARE E MONTAGNA

GLI ARANCINI AL RAGÙ DI DORA

PATATE E VERDURE AL FORNO

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 8 carote
- 4 fette di zucca
- 4 spicchi di aglio
- 2 patate
- 2 cavoli rapa
- 2 finocchi
- 2 cipolle bionde
- 2 cipolle rosse
- 1 limone
- rosmarino
- alloro
- olio extravergine di oliva
- sale grosso – pepe

Pelate le patate e tagliatele a spicchi. Sbucciate le carote e tagliatele in 4 per il lungo. Decorticate la zucca e tagliatela a pezzetti. Pulite le cipolle e i cavoli rapa e tagliateli a spicchi. Mondate i finocchi e tagliate anch'essi in 4 spicchi.
Ungete tutte le verdure con olio e sistematele in una teglia, in un unico strato.
Aggiungete gli spicchi di aglio schiacciati, con la buccia, qualche rametto di rosmarino e 2 foglie di alloro, il limone tagliato a fettine con la buccia.
Cospargete di sale grosso e pepe quindi infornate a 200 °C per 45-50 minuti.
Spostate la teglia nella parte più alta del forno e fate abbrustolire ancora per 10 minuti.

L'anima della casa

Dora Maugeri intenta a farcire i suoi cannoli nelle cucine di Rocca delle Tre Contrade a Santa Venerina (Catania). In questo relais ricavato da una villa nobiliare restaurata da Jon Moslet e Marco Scirè, Dora lavora come cuoca insieme ad altre signore del posto, e tiene corsi di cucina, su prenotazione (i prossimi in aprile, a quattro mani, dal 15 al 22 con Michael Tusk, chef stellato di San Francisco, e dal 22 al 29 con Christian Puglisi, noto chef di cucina organica attivo a Copenhagen). *thethinkingtraveller.com*

SALSICCE AL MARSALA E ARANCIA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g salsiccia sottile (di vitello, maiale o vegetale)
- 400 g succo di arancia fresco
- 200 g Marsala (in alternativa Porto o Madeira)

Arrostite la salsiccia in una padella molto calda: se c'è grasso nella salsiccia non ci sarà bisogno di aggiungerne nella padella, altrimenti unite un filo di olio. Fatela abbrustolire bene sui due lati, cuocendola per circa 2-3 minuti e poi voltandola quando si staccherà dalla padella.
Sfumate con il Marsala aggiungendolo tutto in una volta, quindi incendiatelo e lasciate bruciare l'alcol (attenzione a non stare sopra la padella, perché le fiamme possono essere piuttosto alte).
Aggiungete quindi il succo di arancia e riportate a bollore. Fate ridurre il sugo per 5-6 minuti, finché non diventerà scuro, caramellandosi.
Servite la salsiccia a piacere con fette di arancia tagliate molto sottili e chicchi di melagrana. Ottima accompagnata con patate arrosto o spinaci saltati.

TRA MARE E MONTAGNA

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 350 g calamari puliti
- 250 g funghi porcini freschi
- 150 g gamberi rossi puliti
- 100 g zucchine piccole
- 80 g brodo di pesce
- 50 g teste di gamberi
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 foglia di alloro
- 1 spicchio di aglio

→

CANNOLI SICILIANI

½ **cipolla**
timo – maggiorana
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tritate il sedano, la carota e la cipolla e fateli appassire in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Unite 1 foglia di alloro e 1 rametto di timo e maggiorana. Insaporite con una macinata di pepe, quindi aggiungete le teste dei gamberi.
Rosolatele schiacciando e mescolando con un cucchiaio di legno per circa 10 minuti, quindi bagnate con acqua, senza arrivare a coprire le teste. Fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso, per addensare un po' il brodo.
Affettate le zucchine, ungetele con un filo di olio e grigliatele.
Pulite i porcini, tagliateli a pezzi e rosolateli in una padella con un filo di olio e 1 spicchio di aglio grattugiato. Dopo circa 6-8 minuti, salate e pepate.
Togliete i funghi dalla padella e nel fondo di cottura cuocete i calamari tagliati a pezzetti, per 3 minuti, poi salate e pepate; toglieteli infine dalla padella.
Cuocete i gamberi, sempre nella stessa padella, per 1 minuto.
Sfumate il fondo di cottura della padella con il brodo di pesce e circa 80 g del fumetto di gambero preparato; cuocete per 1-2 minuti, facendo amalgamare e insaporire tutto insieme.
Completate con le zucchine, maggiorana, timo e servite caldo o tiepido.

GLI ARANCINI AL RAGÙ DI DORA

Impegno Medio
Tempo 4 ore

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

PER IL RAGÙ DI VITELLO
1,2 kg **passata di pomodoro**
600 g **pancia di vitello**
50 g **piselli sgranati**
1 **cipolla**
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL RISO
2 litri **brodo vegetale**
200 g **riso Carnaroli**
1 **cipolla**
burro
Parmigiano Reggiano Dop

PER GLI ARANCINI
500 g **pangrattato**
500 g **semola di grano duro rimacinata**
200 g **provola a dadini**
olio di arachide

PER IL RAGÙ
Pulite la cipolla e tagliatela a dadini. Rosolatela in una casseruola velata di olio, a fuoco dolce, senza farla scurire.
Tagliate la carne a bocconcini e rosolateli nel fondo di cipolla, per 2-3 minuti, finché non saranno un po' coloriti.
Aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere lentamente, con un coperchio, a fuoco basso, per circa 3 ore: si dovrà concentrare molto, per raggiungere la consistenza adatta a riempire gli arancini. Negli ultimi 10 minuti di cottura insaporite con sale e pepe e aggiungete i piselli (freschi o surgelati).
Lasciate raffreddare, quindi separate la carne dal sugo.

PER IL RISO
Mondate e tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un velo di olio, in una casseruola, a fuoco dolce.
Tostatevi il riso e mescolate, quindi bagnate con il brodo bollente e portate il riso a cottura, unendo il brodo rimasto poco per volta, in circa 12-15 minuti, lasciando il riso ben al dente.
Mantecate con una noce di burro e 2 cucchiai di parmigiano grattugiato.
Allargate il riso su un vassoio e lasciatelo raffreddare.

PER GLI ARANCINI
Mescolate la semola con tanta acqua quanta ne serve per creare una pastella piuttosto liquida, dalla consistenza un po' collosa, adatta ad aderire agli arancini.
Coprite il palmo di una mano con uno strato di riso, mettete al centro 1-2 cucchiai di sugo, 2 bocconi di carne e 2 dadini di provola, quindi chiudete il riso intorno al centro, formando una «pallina», l'arancino. Potete dare la classica forma a cono o rotonda: l'importante è che il riso copra interamente il ripieno.
Immergete gli arancini nella pastella, quindi passateli nel pangrattato.
Friggeteli in abbondante olio di arachide a 180 °C finché non saranno dorati. Scolateli e lasciateli riposare per almeno 10 minuti. Prima di servire, friggeteli una seconda volta, portandoli alla corretta doratura e scaldandoli al cuore.

CANNOLI SICILIANI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 30 PEZZI

PER I CANNOLI
200 g **farina**
30 g **strutto**
1 **uovo**
zucchero
aceto
Marsala
olio di semi di girasole

PER IL RIPIENO
400 g **ricotta di pecora**
80 g **zucchero semolato**
pistacchi o scorze di limone candite

PER I CANNOLI
Mescolate e setacciate la farina con 4 cucchiai di zucchero. Amalgamatela con lo strutto, quindi unite 2-3 cucchiai di Marsala e 1 cucchiaio di aceto e impastate fino a ottenere un panetto, lavorando il tutto velocemente. Lasciate riposare l'impasto in frigorifero avvolto nella pellicola per almeno 2 ore.
Stendete parte della pasta con un matterello infarinato e ritagliatevi dei dischi di circa 6-8 cm di diametro; avvolgete ognuno intorno ai cilindri per cannoli in acciaio, fissandoli con un po' di uovo sbattuto.
Friggete i cannoli, pochi alla volta, in olio di semi di girasole a 180 °C, in una piccola casseruola: inizialmente immergeteli con lo stampo e friggeteli finché non saranno dorati, quindi scolateli su carta da cucina. Sfilate lo stampino, delicatamente, e friggete i gusci di nuovo, fino a che non avranno raggiunto un colore biondo scuro.

PER IL RIPIENO
Lavorate la ricotta con lo zucchero finché i cristalli non si saranno sciolti completamente e la crema non sarà di una consistenza perfettamente liscia.
Raccoglietela in una tasca da pasticciere.
Farcite i cannoli con la crema e completateli «intingendo» le estremità nei pistacchi tritati in granella o nelle scorzette candite tagliate a cubetti.

CREA Tu

Cucinare non è mai stato così facile!

Scopri i mix di verdure italiane per creare tantissime ricette.

Crea tutto quello che vuoi tu!

Cosa cucini oggi?

www.orogel.it

OROGEL

Meraviglia della natura.

UN INVERNO IN FORMA

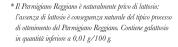
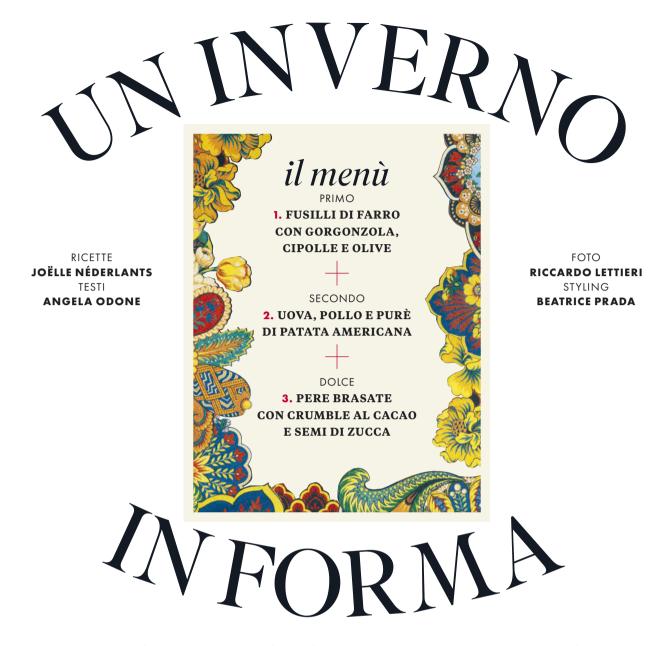
il menù

PRIMO
1. FUSILLI DI FARRO CON GORGONZOLA, CIPOLLE E OLIVE

SECONDO
2. UOVA, POLLO E PURÈ DI PATATA AMERICANA

DOLCE
3. PERE BRASATE CON CRUMBLE AL CACAO E SEMI DI ZUCCA

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**
TESTI **ANGELA ODONE**

FOTO **RICCARDO LETTIERI**
STYLING **BEATRICE PRADA**

Un pasto di tre portate dove l'armoniosa combinazione di tutti i nutrienti corrisponde alla massima soddisfazione del gusto

Ecco i consigli del biologo nutrizionista Alvise Cavaliere, che ci ha guidato nel dosare e nell'assortire correttamente gli ingredienti di questo menù.

CUCINA SANA, SEMPLICEMENTE

«Una premessa: qui non si parla di diete ipocaloriche, ma di pasti appaganti e pensati per stare bene, seguendo lo stile alimentare della dieta mediterranea. Il punto sta tutto nell'imparare a calibrare fibre, proteine, carboidrati e grassi regolandosi sul proprio peso-forma e sul proprio fabbisogno (a una donna mediamente attiva servono tra le 1800-1900 calorie al giorno, a un uomo 2400)».

L'IMPORTANZA DELLE FIBRE...

«Aiutano a ridurre l'apporto calorico. Ottima perciò la pasta di farro integrale, specie con un condimento al gorgonzola».

...E DELLA CIPOLLA ROSSA

«È ricca di quercetina, un antiossidante con azione antinfiammatoria».

OCCHIO AL FORMAGGIO

«Tra gli alimenti più desiderabili, andrebbe limitato a una-due volte alla settimana, poiché contiene grassi saturi che favoriscono gli stati infiammatori. Qui 50 g di gorgonzola, unico grasso del piatto, sono sufficienti a rendere la pasta molto gustosa».

UOVA, BUONE E NUTRIENTI

«Il secondo piatto è un'ottima fonte di proteine nobili, con poca carne di pollo e un uovo. Di uova se ne possono consumare fino a sei alla settimana».

OLIO DI OLIVA: NON ESAGERARE

«Usato crudo è un toccasana, ma con misura, visto che è molto calorico: 5-6 cucchiai suddivisi tra pranzo e cena».

GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

«Per la prima colazione uno yogurt magro o un bicchiere di latte con un frutto e due fette di pane integrale, 80 g di ricotta vaccina e 6 mandorle. A cena, una crema di piselli, zucchine e spinaci, mezzo etto di prosciutto crudo e due fettine di pane integrale; per finire, una coppetta di mirtilli».

E IL VINO?

«Un bicchiere al giorno, meglio rosso. A pranzo o a cena, fa lo stesso».

Piatti colorati, tovaglia, bicchieri, bottiglia e cestino della frutta **By Cabana Magazine**.

FUSILLI DI FARRO CON GORGONZOLA, CIPOLLE E OLIVE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g **fusilli di farro integrale**
- 200 g **gorgonzola dolce**
- 50 g **aceto di vino bianco**
- 50 g **vino bianco secco**
- 12 **olive nere**
- 1 **cipolla media**
- **timo**
- **menta**
- **sale**
- **pepe nero**

Mondate la cipolla e dividetela in guaine.
Portate a bollore in una piccola casseruola l'aceto, il vino e 50 g di acqua con un pizzico di sale, un rametto di timo e qualche grano di pepe nero. Unite quindi le cipolle, dopo 3 minuti di bollore spegnete e lasciate in infusione fino a quando non si saranno raffreddate.
Private le olive del nocciolo.
Lessate i fusilli in acqua bollente salata; scolateli direttamente in un'ampia padella in cui avrete fatto sciogliere il gorgonzola; unite un mestolino di acqua di cottura per mantecare, aggiungete le guaine di cipolla e le olive, saltate tutto per 1 minuto e servite completando con foglioline di menta.

UOVA, POLLO E PURÈ DI PATATA AMERICANA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 460 g **4 alette di pollo**
- 400 g **patata americana**
- 200 g **finferli già mondati**
- 4 **uova**
- 4 **castagne lessate**
- **rosmarino**
- **santoreggia essiccata**
- **cajun (miscela di spezie piccante)**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto**
- **pepe verde – sale**

Mondate la patata americana e dividetela in tocchi; cuocetela coperta di acqua salata con un rametto di rosmarino per 15 minuti circa.
Scolatela e frullatela in crema con 2 cucchiai di olio. Aggiustate di sale, se serve.
Dividete le alette nel punto della giuntura degli ossi. Liberate parte degli ossi facendo scivolare la polpa per creare delle finte mini coscette.
Raccogliete le alette in una ciotola, condite con cajun, santoreggia essiccata, pepe verde e 1 cucchiaio di olio, sale; massaggiate le alette e cuocetele in una padella antiaderente rovente fino a che non saranno ben dorate su tutti i lati. Dopo 15-18 minuti unite i funghi e completate la cottura in 5 minuti.
Cuocete le 4 uova in camicia: preparate una casseruola con acqua fremente acidulata con 1 cucchiaio di aceto. Rompete un uovo in un piattino, create un vortice nell'acqua e calatevi l'uovo; scolatelo con una schiumarola dopo 3-4 minuti al massimo di cottura. Ripetete l'operazione per le altre uova.
Distribuite il purè di patata americana nei piatti, accomodatevi sopra un uovo in camicia, completate con 2 pezzi di alette di pollo, un paio di cucchiai di funghi e un po' di castagne sbriciolate.

PERE BRASATE CON CRUMBLE AL CACAO E SEMI DI ZUCCA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 700 g **4 pere tipo Williams**
- 300 g **vino rosso secco**
- 40 g **zucchero**
- 20 g **burro**
- 20 g **farina di mandorle**
- 5 g **cacao amaro**
- 2 **scorze di limone**
- 2 **scorze di arancia**
- **chiodi di garofano**
- **cannella in stecca**
- **semi di zucca – sale**

Impastate burro, farina di mandorle e cacao con 20 g di zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto sabbioso.
Distribuitelo in una placca foderata di carta da forno, cospargete con 2 cucchiaini di semi di zucca e infornate a 180 °C per 12-13 minuti.
Sbucciate le pere, dividetele a metà, privatele del torsolo usando uno scavino e accomodatele in una casseruola con il vino rosso, 20 g di zucchero, le scorze di limone e di arancia, un pezzetto di cannella, 1 chiodo di garofano e cuocete a fuoco lento per 40 minuti circa. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
Servite due mezze pere a testa con un po' di sugo di cottura e di crumble.

Alvise Cavaliere è biologo nutrizionista. È stato allenatore di nuoto e istruttore di kayak da mare, e si è da sempre prodigato nel comunicare l'importanza di una corretta alimentazione associata all'attività fisica che deve necessariamente essere adeguata e sostenibile, per raggiungere e mantenere un buono stato di salute.

CALENDARIO DI VINO 2023

GENNAIO

Antidoto contro il freddo

Il clima freddo e le giornate corte invogliano a trascorrere più tempo in casa, magari dedicandosi alla preparazione di carni che prevedono lunghe cotture. È anche il periodo delle vacanze in montagna, con le robuste pietanze a base di formaggi e carni accompagnati dalla polenta, e delle chiacchiere davanti al caminetto. Stappate rossi corposi, con un gusto morbido, adatti ad accompagnare la cena o da meditazione. L'**Amarone della Valpolicella** Classico Proemio 2015 di Santi, suadente e intenso, è perfetto anche con la selvaggina. *49 euro, gruppoitalianovini.it*

FEBBRAIO

Evviva i dolci di Carnevale

Frappole, zeppole, frittelle, tortelli, castagnole, struffoli, cicerchiata, chiacchiere... I dolci tipici del Carnevale sono tantissimi e tutti molto golosi. Spesso farciti con creme, sono quasi sempre fritti e per questo stanno bene con un vino mosso, fresco e fragrante, come il **Moscato d'Asti**. Provate il Bricco delle Merende 2022 di Marco Capra, equilibrato, con i tipici aromi di salvia e pesca gialla. Il suo grado alcolico contenuto ne fa un ottimo calice anche per accompagnare le merende. *13 euro, marcocapravini.it*

MARZO

Benvenuta primavera

Il tepore della primavera porta in tavola le primizie di stagione. C'è voglia di piatti che aggiungano freschezza alla sostanza, come i risotti, la pasta fresca all'uovo, qualche pesce tra i più saporiti. Il vino deve coniugare carattere e slancio ed essere versatile. Abbiamo trovato l'etichetta ideale in una zona dove la natura è protagonista: l'**Etna Bianco** Contrada Blandano 2017 di Terra Costantino è un carricante con una piccola parte di catarrato prodotto da vigne che guardano il mare. Biologico, minerale, sta bene con i primi alle verdure e il salmone. *35 euro, terracostantino.it*

APRILE

Pasqua con chi vuoi

È il mese della Pasqua e dei ponti nelle città d'arte (Firenze è sempre un evergreen). Scegliete un vino che omaggi il capoluogo toscano e che si sposi con le ricette tradizionali della festività, prima tra tutti l'agnello. Ci piace pensare a un **Chianti Classico**, un rosso da una delle denominazioni più antiche d'Italia. Il Gran Selezione La Corte 2019 di Castello di Querceto è un sangiovese in purezza, elegante, fruttato e balsamico. L'azienda dispone anche di uno splendido agriturismo con appartamenti arredati in stile tipico toscano. Perché non approfittarne? *35 euro, castellodiquerceto.it*

MAGGIO

Spazio ai bianchi floreali

I prati si tingono dei colori dei fiori, le giornate si allungano ed è piacevole approfittare dei primi tepori per un aperitivo in terrazza o un pranzo al sacco. In tavola arrivano carni e pesci più delicati, gli asparagi e le torte salate. Perfetto l'abbinamento con un vino bianco dai profumi floreali e vegetali, che richiamino quelli della primavera inoltrata. L'Alto Adige Sauvignon Karneid 2021 di Glögglhof nasce a 600 metri di quota e si caratterizza per l'aroma di erbe e il carattere minerale. Provatelo con gli asparagi bianchi di Terlano con salsa bolzanina. *16 euro, gojer.it*

GIUGNO

Rosati a bordo piscina

Il caldo si fa intenso e la voglia di vacanze diventa irrefrenabile. Si parte per i primi weekend in spiaggia o si trascorre il fine settimana all'aperto, magari a bordo piscina. A tavola compaiono ricette fresche e leggere con le prime verdure dell'estate. Scegliete un vino rosato, come il siciliano **Baiasyra** 2021 di Baglio di Pianetto: è un syrah in purezza che profuma di agrumi, fichi e melagrana e sta benissimo con le tartare di pesce, i crostacei, la caprese e la pizza Margherita. L'idea in più? Proponetelo con una pietanza dalla tonalità rosa o rossa. *12 euro, bagliodipianetto.it*

Meteo, ingredienti di stagione, feste, vacanze al mare o in montagna. Ogni mese vuole la sua bottiglia

DI **VALENTINA VERCELLI**

LUGLIO

Rossi di montagna

Questo è il mese più bello per le escursioni in montagna, per le passeggiate tra i boschi, ma anche per gli sport d'acqua sui laghi o nei fiumi. Che si pranzi sulla terrazza di una baita o si stenda la tovaglia per un picnic su un prato, non mancheranno salumi e affettati e poi qualche piatto alpino e rustico, come le salsicce alla griglia, i canederli, la fonduta, la polenta concia. Vanno bene i rossi fruttati e disinvolti, meglio ancora se di montagna, come il **Trentino Marzemino** Mas'Est 2021 di Conti Bossi Fedrigotti. Anche al super. *10,50 euro, bossifedrigotti.com*

AGOSTO

Bollicine in barca

Finalmente le vacanze! Fa caldo, c'è voglia di stare fuori, i pranzi e le cene diventano più informali, si prediligono i cibi leggeri e poco elaborati, perfetti anche da gustare con un pranzo al sacco, magari durante una gita in barca. A tavola sono protagonisti le insalatone, gli spaghetti ai frutti di mare, qualche fritto di paranza e poi verdure e frutta a volontà. Scegliete vini leggeri e freschi, come un fragrante **Valdobbiadene Prosecco Superiore**. Il Rive di Colbertaldo Millesimato 2021 di Maschio dei Cavalieri è elegante e perfetto con il pesce. *25 euro, maschiodeicavalieri.com*

SETTEMBRE

Pronti per una nuova stagione

È il momento del ritorno, cominciano le scuole, si fanno programmi per l'anno nuovo (anche voi ragionate ancora per anno accademico?). In cucina, le ultime verdure estive si accompagnano ai primi funghi, alle carni e ai pesci con i condimenti cremosi. Stappate bianchi strutturati, che possano andare bene con lasagne vegetali, carni bianche o pesce. Consigliamo l'inaspettato Hey French. You could have made this but you didn't di Pasqua, un **vino multiannata**, da uva garganega, che cresce sui suoli vulcanici di Soave. *34 euro, pasqua.it*

OTTOBRE

Nel nido domestico

Arrivano in tavola le verdure autunnali più golose e i piatti si fanno più avvolgenti, contro i primi freddi. La zucca e i funghi arricchiscono risotti e secondi di carne, spesso si cena con un piatto unico come una ricca zuppa di legumi, mentre per il pranzo della domenica in famiglia tornano gli arrosti con le patate. Il vino giusto per questo periodo è un **rosso di media struttura**, come il Brecciaro 2020 di Leonardo Bussoletti, un ciliegiolo di Narni biologico, succoso e grande amico della tavola. *16,50 euro, leonardobussoletti.it*

NOVEMBRE

Re delle nebbie

Le giornate si accorciano e la temperatura si abbassa. È bello stare in casa e organizzare cene in famiglia o con gli amici. È anche il momento giusto per stappare i grandi rossi italiani, corposi, strutturati, magari di vecchie annate, per godere dei sapori che gli dona il tempo. Tra i re della tavola, c'è il **Barolo**, l'eccellenza piemontese a base di uva nebbiolo, che spesso compare anche in ricette tradizionali, come il brasato. Il Rocche di Castiglione 2019 dei Fratelli Monchiero, in stile tradizionale, ha profumi di sottobosco e tannini dolci. *65 euro, monchierovini.it*

DICEMBRE

È tempo di festa

Dicembre è il mese degli aperitivi, degli auguri e delle grandi feste in famiglia e con gli amici: Vigilia, Natale, Capodanno sono tutte occasioni per augurarsi il meglio con un brindisi. Tra i vini più festaioli c'è lo **Champagne**, perfetto come prezioso calice di benvenuto e per accompagnare alcuni dei cibi più tradizionali del periodo, come l'insalata russa, il pâté, il panettone gastronomico, i crudi di pesce. Ci piace per la sua verticalità l'Ultra Brut di Laurent-Perrier, uno chardonnay e pinot nero senza zuccheri aggiunti, intenso, fresco e agrumato. *59 euro, laurent-perrier.com*

LA VERSIONE TRADIZIONALE

GNOCCHI AL FORMAGGIO

Piemonte e Valle d'Aosta condividono un piatto che per dolcezza, sapidità e consistenza fondente merita un posto d'onore tra i mangiari più confortevoli dell'inverno

DI **LAURA FORTI**, RICETTE **SARA FOSCHINI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Toma Piemontese Dop o Fontina Dop, a voi la scelta. Per condire i cosiddetti «gnocchi alla bava» sono previste (e squisite) entrambe, visto che la ricetta appartiene alla tradizione piemontese quanto a quella valdostana. Si potrebbe parlare dunque di un piatto «territoriale» in quanto frutto di un paesaggio, quello delle Alpi occidentali, che come tutti i territori naturali supera i confini amministrativi. Protagoniste in molte preparazioni tipiche, toma e fontina sono entrambe formaggi vaccini a pasta semidura, fondenti; una somiglianza c'è anche nel gusto, soprattutto paragonando la fontina con la toma «grassa», cioè prodotta con latte intero (il disciplinare consente anche il latte scremato, per le tome semigrasse, mentre per la fontina si usa solo latte intero). Venendo alla ricetta: si cuociono gli gnocchi e si condiscono con abbondante formaggio a scaglie sottili, in modo che si sciolga, filando. Alcuni passano la pirofila in forno, per un maggiore «effetto bava», altri (come abbiamo fatto noi) si limitano a coprire il recipiente con un coperchio: è sufficiente perché il formaggio si fonda perfettamente. Nella versione moderna abbiamo «separato» la toma dal parmigiano, spesso aggiunto al condimento, per preparare una fonduta di accompagnamento a tortini di gnocchi monoporzione. ■

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g patate**
- **200 g toma piemontese**
- **150 g farina**
- **70 g burro**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **sale – pepe**

Lessate le patate intere con la buccia, per circa 40 minuti. Scolatele, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate.
Impastatele subito con la farina e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto compatto.
Formate dei filoncini con l'impasto, poi staccate gli gnocchi e rigateli sui rebbi di una forchetta.
Cuoceteli in acqua bollente salata, scolandoli quando vengono a galla.
Disponeteli in una pirofila di portata, a strati, cospargendoli con la toma grattugiata e fiocchetti di burro, coprite con un coperchio, in modo che il formaggio e il burro si fondano con il calore.
Completate con una spolverata di parmigiano grattugiato e profumate con una macinata di pepe.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER I TORTINI DI GNOCCHI

- **600 g patate**
- **300 g toma piemontese**
- **180 g burro**
- **150 g farina**
- **sale**

PER LA FONDUTA

- **500 g latte**
- **300 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **amido di mais**

PER I TORTINI DI GNOCCHI
Lessate le patate con la buccia, per 40-45 minuti. Scolatele, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate.
Impastatele subito con la farina e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto compatto. Formate dei filoncini e staccate gli gnocchi.
Cuoceteli in acqua bollente salata, scolandoli quando vengono a galla.
Fondete il burro in un'ampia padella e unitevi gli gnocchi, appena scolati.
Mescolateli delicatamente.
Distribuiteli in una pirofila, a strati, cospargendoli via via con toma grattugiata. Coprite con un coperchio e lasciate fondere il formaggio.
Mettete gli gnocchi in 4 anelli (ø 8 cm) e cospargeteli con altra toma. Infornateli a 180 °C per circa 10 minuti.
PER LA FONDUTA
Portate a leggero bollore il latte. Unite il parmigiano, 2 cucchiaini di amido di mais e cuocete mescolando per 3-5 minuti. Sformate i tortini e serviteli con la fonduta.

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ

Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA

MORTADELLA BOLOGNA IGP

CERCA I DUE MARCHI

- **IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.**
- **Prodotta solo con carne suina di alta qualità.**
- **Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.**

www.delimeat.eu

CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

TASTE

T 16

FORTEZZA DA BASSO

FIRENZE

4/6 FEBRUARY 2023

JAZZ UP THE

TASTE!

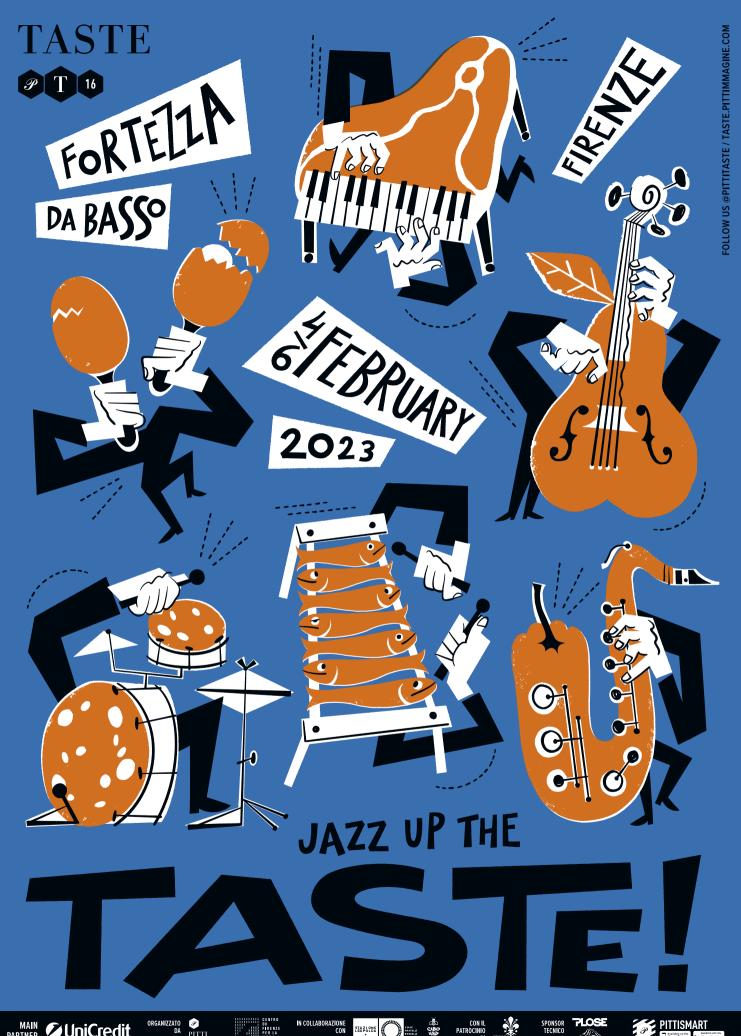
FOLLOW US @PITTITASTE / TASTE.PITTIMMAGINE.COM

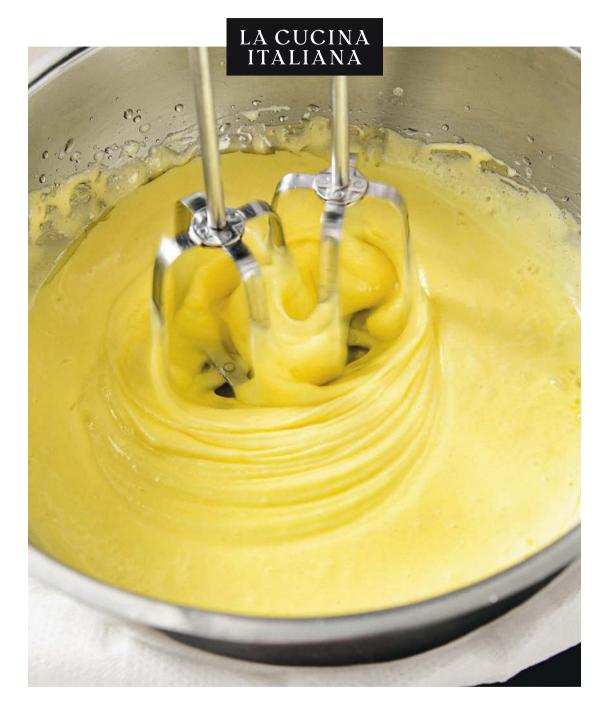
MAIN PARTNER

ORGANIZZATO DA

IN COLLABORAZIONE CON

CON IL PATROCINIO DI

SPONSOR TECNICO

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

I FONDAMENTALI

SALSE ALL'UOVO

Cucina classica? Partite dalla maionese e dalla raffinata olandese con le loro derivate

RICETTE **MARIA DONATI**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

MAIONESE → TARTARA

BASE – MAIONESE

È la salsa fredda più nota, chiamata «condottiera» poiché da essa deriva la maggior parte delle salse appartenenti a questa categoria.

200 g olio di semi
20 g succo di limone
2 tuorli – 1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di aceto bianco
sale – pepe

Versate in un contenitore cilindrico i tuorli con la senape, l'aceto, sale e pepe. Aggiungete tutto l'olio e frullate con il mixer a immersione, prima appoggiandolo sul fondo, poi alzandolo lentamente, fino a ottenere un'emulsione soda e stabile. Si riduce così il rischio che la maionese impazzisca, purché gli ingredienti siano a temperatura ambiente. Infine unite il succo di limone.

DERIVATA – TARTARA

200 g maionese
30 g cetriolini sotto aceto
25 g scalogno
20 g capperi in salamoia
prezzemolo tritato

Sgocciolate i capperi e sminuzzateli grossolanamente, insieme con i cetriolini, anch'essi sgocciolati. Sbucciate lo scalogno e tritatelo, quindi unitelo agli altri ingredienti e mescolateli con la maionese. Terminate con 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.

COME ABBINARLA

Come la maionese, è ottima con le carni bianche e il pesce bollito, o per dare sapore alle preparazioni a base di verdura, anche in sandwich e tartine.

OLANDESE → BERNESE

Inquadrate il codice QR per saperne di più.

BASE – OLANDESE

Simile alla maionese per ingredienti, è però montata a caldo e va consumata al momento.

250 g burro chiarificato
4 tuorli – aceto bianco
succo di ½ limone
sale – pepe

Fate bollire per circa 1 minuto 2 cucchiai di acqua con 2 cucchiai di aceto e 3 grani di pepe riducendo la miscela a metà. Eliminate il pepe. Fondete il burro. Rompete i tuorli in una bacinella e mescolateli con la riduzione. Sbatteteli con una frusta su un bagnomaria non bollente finché non sono schiumosi. Unite poi, a filo, il burro, montando con la frusta fino a esaurirlo, dopo, sempre a filo, il succo di limone, sale e infine pepe. Otterrete una salsa morbida e lucida.

DERIVATA – BERNESE

250 g burro chiarificato
4 tuorli
2 cucchiai di aceto bianco
succo di ½ limone
sale – pepe
dragoncello

Per la preparazione si procede allo stesso modo della salsa olandese, aggiungendo un ciuffo di foglie di dragoncello nella riduzione. Una volta pronta, questa viene filtrata prima di procedere a montare la salsa. Alla fine, si aggiunge 1 cucchiaio di dragoncello fresco, tritato.

COME ABBINARLA

Buona sulle carni rosse, si può accompagnare anche con le uova in camicia, completate più tipicamente con la salsa olandese.

CHE FORZA I PANINI COTTI NEL FORNO A VAPORE

Ecco la nostra versione dei bao, i soffici panini cinesi dalla crosta liscia e setosa, farciti all'italiana con salsiccia e friarielli: irresistibili

Tovaglia **Once Milano**.

RICETTA **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Bao farciti

IMPEGNO MEDIO

TEMPO 1 ORA E 30 MINUTI PIÙ 1 ORA E 30 MINUTI DI LIEVITAZIONE

PER 20 PEZZI

**400 g farina 0
100 g farina di grano saraceno – 140 g latte
60 g zucchero – 30 g sale
15 g lievito di birra fresco
40 g olio di semi
400 g salsiccia al finocchietto – 800 g cime di rapa pulite – aglio
olio extravergine di oliva
2 peperoncini freschi
150 g scamorza affumicata**

Mescolate le farine. Sciogliete il lievito e lo zucchero nel latte. Impastate le farine con il latte, l'olio di semi, 140 g di acqua e, solo alla fine, il sale; otterrete un impasto sodo che non appiccica. Formate una palla, ponetela in una ciotola, sigillate con la pellicola e lasciate lievitare per almeno 1 ora e 30 minuti: il volume dovrà raddoppiare. Cuocete le cime di rapa nel forno in modalità vapore per 3 minuti circa, sfornatele e ripassatele in padella con olio extravergine, peperoncino, aglio e sale. Cuocete le salsicce sulla griglia a 190 °C per 25 minuti. Modellate l'impasto lievitato in palline da 50 g ciascuna e disponetele sulla griglia del forno distanziandole di 1-2 cm; infornate nel forno a vapore e cuocete per 18 minuti. Sfornate i panini, trasferiteli su una gratella e fate una seconda infornata. Dividete i panini a metà, farciteli con pezzetti di salsiccia, le cime di rapa e una fettina di scamorza, e infornateli nuovamente per 1-2 minuti nel forno caldo in modalità statica. Sfornateli e serviteli subito.

FORNO COMBINATO A VAPORE DS59

Il forno combinato Panasonic ha un boiler alimentato da un serbatoio che contiene 600 ml di acqua: produce fino a 1100 Watt di vapore direttamente nella cavità del forno, saturandola, e cuoce in modo uniforme, preservando le sostanze nutritive. Il vapore può essere combinato con le altre funzioni: convezione, grill e microonde. È dotato di un vassoio a griglia per una cottura a basso contenuto di grassi che rende croccanti i cibi su tutti i lati.

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

ARANCIA · BARBABIETOLA · BIETOLA DA COSTA · BROCCOLO · CARCIOFO · CAROTA · CAVOLETTO DI BRUXELLES · CAVOLFIORE · CAVOLO CAPPUCCIO

CAVOLO NERO · CAVOLO ROMANO · CAVOLO VERZA · CIME DI RAPA · CLEMENTINA · FINOCCHIO · INDIVIA BELGA · KIWI · LIMONE

MANDARINO · MELA · PERA · POMPELMO · PORRO · RADICCHIO ROSSO · SPINACI · TOPINAMBUR · ZUCCA

NEL MAR MEDITERRANEO

TUTTO L'ANNO

CEFALO
NASELLO
OCCHIATA
PAGELLO
PESCATRICE
ROMBO
SCIABOLA

SCORFANO
SGOMBRO
MORMORA
ZERRO
SUGARELLO
SAN PIETRO

IN INVERNO

PAGELLO FRAGOLINO · PALAMITA · POLPO · ROMBO CHIODATO

SARDINA · SEPPIA · TRIGLIA · VONGOLA VERACE

IL PAESE DELLE RARITÀ

CARDO GOBBO DI NIZZA MONFERRATO
Ortaggio storico e resiliente, ha colore bianco, consistenza tenera e sapore delicato, tanto che si consuma anche crudo, a differenza dei cardi comuni, buoni solo cotti. È uno dei protagonisti del rito piemontese della bagna càuda.

NOCILLO
È un liquore campano tradizionalmente prodotto in Irpinia e in Sannio a fine giugno con le noci acerbe appena raccolte, e pronto per il consumo dopo sei mesi di riposo, in pieno inverno. Dal sapore balsamico e speziato (chiodi di garofano e cannella), è un buon digestivo alla fine di lunghi pasti conviviali.

PANE DI PATATE DELLA GARFAGNANA
Chiamato anche «garfagnino», è un rustico pane toscano di grano con poca semola e tritello e un'aggiunta di patate lessate che lo rende morbido e corposo, dolce e serbevole. Lievitato con lievito madre, viene cotto nel forno a legna. Ideale per crostoni e scarpette.

PALLONE DI GRAVINA
Originario del territorio pugliese dell'Alta Murgia, è un formaggio a pasta filata ottenuto dalla lavorazione manuale del latte vaccino crudo, simile a un caciocavallo senza testa dalla forma tondeggiante. Dopo tre mesi di stagionatura in cave di tufo si fa dorato e piccante e acquista tipici profumi erbacei.

TESTI SARA BARILLA, FOTO AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI, M. MARENGO, G. FASSINO, A. PEROLI/ARCH. SLOW FOOD

DISPENSA

1. L'avena integrale e il farro di questo mix biologico **Alce Nero** provengono da coltivazioni italiane, e i cereali sono aggregati solo con miele, senza aggiunta di oli vegetali o altri ingredienti.

2. Unico perché nasce in una terra unica come la Sardegna, il latte **Arborea** proviene da animali allevati con varietà di erbe, acqua fresca e aria del Mediterraneo. Offerto in diverse tipologie, tra cui il parzialmente scremato Uht.

3. Da panna di centrifuga, il burro **Campina** ha una particolare morbidezza che aiuta nella preparazione degli impasti, garantendo dolci friabili e fragranti più a lungo.

4. Oltre al cioccolato fondente extra Emilia, dalla centenaria Fabbrica di Cioccolato **Zàini** escono tanti altri prodotti, come le gocce di cioccolato, creme spalmabili e il cacao amaro in polvere.

5. Profuma di pascoli e di aria fresca la **Toma Piemontese Dop**, formaggio vaccino nato in montagna. Caratterizzato da un'occhiatura fine e regolare, ha un sapore intenso, adatto a completare i primi piatti regionali.

6. Il **Parmigiano Reggiano Dop** si conferma tra i formaggi più noti e apprezzati: i dati di vendita diffusi dal Consorzio nel 2022 sono in aumento, grazie alla ripresa di ristorazione e vendita diretta.

7. Nella gamma dei Dadi Classici **Bauer** si trova il Dado Vegetale in cubetti, prodotto con ortaggi di prima scelta, senza glutine e senza lattosio, ideale per un brodo di veloce preparazione e per insaporire preparazioni in cottura.

8. I Fusilli **Barilla** sono oggi disponibili nel formato da 500 g in una nuova confezione che testimonia l'impegno dell'azienda in tema di sostenibilità: 100% riciclabile e prodotta con cartone proveniente da foreste gestite responsabilmente.

9. Tra i molti pregi nutrizionali delle mandorle, secondo un recente studio, in associazione alla dieta mediterranea contribuiscono a prevenire il decadimento cognitivo. Le **Mandorle della California**, in più, sono coltivate con pratiche sostenibili.

10. Potrete evitare di passare al setaccio la farina per le vostre torte se sceglierete la Gran Mugnaio 00 di **Molino Spadoni**, senza grumi. Adatta anche per pasta fresca e gnocchi.

11. Finale di stagione per le pere Williams, ancora disponibili nel banco frutta e verdura di **Iper La grande i**, sempre attenta a selezionare prodotti freschi e di qualità ai prezzi più convenienti.

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Alce Nero
alcenero.com

Baglio di Pianetto
bagliodipianetto.it

Barilla
barilla.com

Bauer bauer.it

Berlucchi berlucchi.it

Cabana Magazine
cabanamagazine.com

California Almonds
almonds.com

Cantina Viticoltori del Trentino
cavit.it

Ceramico by Zelis
ceramicobyzelis.com

Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano
parmigianoreggiano.com

Consorzio Tutela Speck Alto Adige
speck.it

Consorzio Tutela Formaggio Toma Piemontese
afidop.it

Cooperativa Assegnatari Associati Arborea
arborea1956.com

Formaggi dalla Svizzera
formaggisvizzeri.it

FrieslandCampina
frieslandcampina.com

Grundig grundig.com

Gruppo Italiano Vini
gruppoitalianovini.it

Iper La grande i
iper.it

La Fornacina Keramik Studio
lafornacina keramikstudio.com

Laurent-Perrier
laurent-perrier.com

Les-Ottomans
les-ottomans.com

Maschio dei Cavalieri
maschiodeicavalieri.com

Masi masi.it

Molino Spadoni
molinospadoni.it

Montelvini
montelvini.it

Once Milano
oncemilano.com

Panasonic
panasonic.com

Pasqua Vigneti e Cantine pasqua.it

Sambonet
sambonet.com

Stamperia Bertozzi
stamperiabertozzi.it

The Thinking Traveller
thethinkingtraveller.com

Unicef unicef.it

Virginia Casa
virginiacasa.it

Viridea shop.viridea.it

Zàini zainispa.it

Zara Home
zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2023 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8958 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

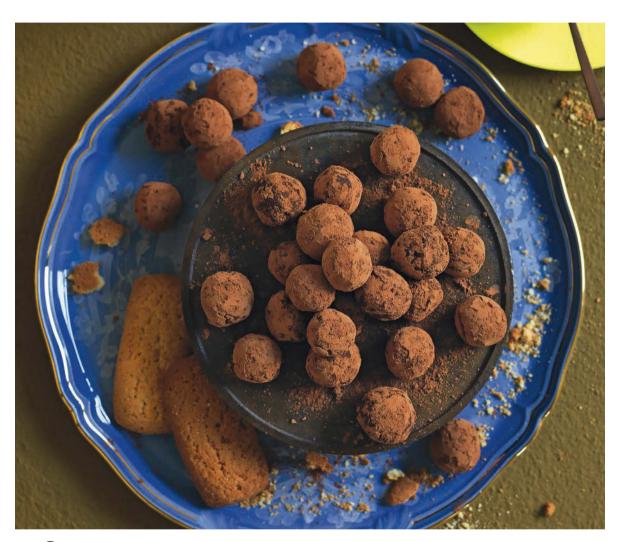
MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

I CORSI DI GENNAIO

HO UN REGALO PER TE

Le praline sono tra i dolci al cioccolato più facili. Preparatene in grande quantità, per goderle al momento e per portarle in dono. Saranno graditissime

PRALINE 2.0
Che cosa si impara
Tutti i segreti per creare piccoli bon bon al cioccolato farciti con diversi ripieni: ganache ai mirtilli, al latte e zenzero, lime e curry, oppure pralinato di nocciole e ganache al passion fruit e gelatina al rum.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
10, 13 e 28 gennaio.

TECNICHE DI COTTURA
Che cosa si impara
In due lezioni, tutte le regole per brasare, stufare, arrostire, friggere, cuocere al vapore, risottare. Si sperimentano anche le cotture in vaso e in cartoccio. Ogni tecnica si mette in pratica preparando una ricetta.
Quanto dura
2 lezioni di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 160 euro.
Quando si svolge
14, 19 e 23 gennaio.

HAMBURGER&CO.
Che cosa si impara
Come preparare anche a casa burger di successo: oltre al classico, una versione con falafel, melanzane, scamorza e pico de gallo, una con salmone, maionese, finocchi e pomodori canditi e una con pollo fritto, cheddar, tartara e iceberg. **Quanto dura**
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
12, 27 e 31 gennaio.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7,
20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**